

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 268
Невского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 268
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 268
Невского района Санкт-Петербурга
/Смирнова А.В./
Приказ № 303-од от 01.09.2023



Дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальный фитнес»
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Кошуг Максим Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики ДОП

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 7-10 лет

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

Отличительные особенности: является систематическое привлечение обучающихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников школ города на собственном примере в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флэш-мобов, мастер-классов. Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и ученика.

По уровню освоения общеразвивающая.

Объем и срок реализации программы: срок реализации программы 1 год (72 часа в год).

Цель программы: создание условий для всестороннего развития способностей ребенка и укрепление здоровья путем повышения двигательной активности.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение основам танцевального фитнеса;
2. Укрепление здоровья и гармоничное здоровье детей;
3. Формирование навыка 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 танцевальным фитнесом: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
3. Улучшение координации движений учащихся.

Воспитательные:

1. Формирование внутренней и внешней культуры воспитанников, положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом;

2. Воспитание красоты и мягкости движений, музыкальности, чувства ритма, эстетических качеств;

3. Воспитание настойчивости, аккуратности и трудолюбия.

1.2. Организационно- педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации: русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп:

Программа предназначена для учащихся начальной школы.

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Учащиеся школы получают допуск в медицинском кабинете, учащимся из других образовательных учреждений необходимо предоставить медицинскую справку от врача. Зачисление происходит на основании заявлений родителей.

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу

Формы организации и проведения занятий:

Формы обучения:

Формы проведения учебных занятий – занятия по данной программе проводятся всем составом объединения. Основная форма обучения – занятие. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической, причем большее количество времени занимает вторая - практическая часть..

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;
- индивидуально-групповая;

Формы занятий:

- инструктаж;
- опрос;
- практические занятия;
- тренировки;
- игры.

Формы подведения итогов:

- 1) концерты;
- 2) школьные мероприятия;
- 3) конкурсы;

4) показательные выступления.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- 1) Гимнастические коврики;
- 2) Музыкальное оборудование.

2. Учебный план первого года обучения

| № п/п | Наименование разделов | Кол- во часов | В том числе | | Форма контроля |
|----------|---|---------------------|-------------|-----------|----------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. ТБ и ПБ | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 0 | 10 | Репетиция |
| 3. | Базовые шаги аэробики | 5 | 0 | 5 | Репетиция |
| 4 | Упражнения на растягивание (стретчинг) | 8 | 0 | 8 | Репетиция |
| 5 | Танцевальная аэробика. | 10 | 0 | 10 | Репетиция |
| 6 | Хип-хоп аэробика | 10 | 0 | 10 | Репетиция |
| 7 | Степ – аэробика | 10 | 0 | 10 | Репетиция |
| 8 | Игры (подвижные, танцевальные) | 5 | 0 | 5 | Репетиция |
| 9 | Танцевальные связки базовых шагов | 5 | 2 | 3 | Репетиция |
| 10 | Постановка рисунка | 5 | 0 | 5 | Репетиция |
| 11 | Показательные выступления | 2 | 0 | 2 | выступление |
| 12 | Итоговое занятие | 1 | 1 | 0 | |
| | ИТОГО | 72 | 4 | 68 | |



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 268

Невского района Санкт-Петербурга

/Смирнова А.В./

Приказ № 303/1-од от 01.09.2023 года

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальный фитнес»

Педагог: Кошуг Максим Юрьевич

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий (1 час- 45 мин.) |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 1 год | 01.09.2023 | 24.05.2024 | 36 | 72 | 72 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе

1. Задачи обучения

Обучающие:

1. Обучение основам танцевального фитнеса;
2. Укрепление здоровья и гармоничное здоровье детей;
3. Формирование навыка 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 танцевальным фитнесом: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
3. Улучшение координации движений учащихся.

Воспитательные:

1. Формирование внутренней и внешней культуры воспитанников, положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом;
2. Воспитание красоты и мягкости движений, музыкальности, чувства ритма, эстетических качеств;
3. Воспитание настойчивости, аккуратности и трудолюбия.

2. Содержание учебного плана

Первый год обучения

Тема 1: Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техника безопасности при работе в зале и правила поведения, требования к внешнему виду и форме одежды.

Тема 2: Практика: Общая физическая подготовка.

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, рук;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц живота;
- упражнения для укрепления мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для укрепления мышц разгибателей бедра;
- упражнения для укрепления отводящих мышц бедра;
- упражнения для укрепления приводящих, отводящих мышц бедра, мышц таза;
- упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра;

- упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для укрепления мышц стопы и голени;
- упражнения на развитие гибкости, растяжки, пластичности;
- упражнения на развитие координации движений, ориентирование в пространстве

Тема 3: Базовые шаги аэробики.

Практика: Простые маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные), выполнение связок классической аэробики.

Тема 4: Упражнения на растягивание (стретчинг).

Практика: упражнения «Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка», Поза верблюда, поперечная (широкая) складка вперёд, «Лягушка», выпад в сторону, растяжка сгибателей бедра, «Поза ребёнка», продольный шпагат, продольная складка (наклон вперёд к носкам), глубокий присед, скручивание позвоночника, поза треугольника, «Поза голубя сидя», растяжка грудных мышц, растяжка икроножных мышц стоя у стены.

Тема 5: Танцевальная аэробика.

Практика: Разучивание и отработка элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

Тема 6: Хип-хоп аэробика

Практика: «Изоляция» - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой. «Оппозиция» - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой. «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой. Изучение стилей: «новая школа» волны, импульсы и точки. Шаги фанка, в том числе и кач. Элементы брейка, подскоки и подпрыгивания.

Тема 7: Степ – аэробика

Практика: Закрепление и изучение шагов: Степ-тач, Степ-ап, Шаг-колени, Шаг-кик), Шаг-бэк, Ви-степ, Бейсик-овер, Мамбо, Тёрн степ, ча-ча-ча. Закрепление простых связок.

Тема 8: Игры (подвижные, танцевальные)

Практика:

1. Практическое занятие: Танцевальные игры («Чика - рика», «Соку - бачи» и т.д.).
2. Подвижные игры («Бросил вернись», «Вышибала» и т.д.).

Тема 9: Танцевальные связки базовых шагов

Теория: Правила составления танцевальной связки.

Практика: Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

Тема 10: Постановка рисунка.

Практика: Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

Тема 11: Показательные выступления

Практика: Показательные выступления различного уровня, выступление на фестивалях, конкурсах и школьных мероприятиях.

Тема 12: Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов.

3. Планируемые результаты

Предметные:

- знание видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- умение выполнять под счет основные элементы базовой аэробики;
- умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;
- умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач при составлении танцевальных комплексов;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- умения выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- умение управлять своими эмоциями в условиях публичного выступления;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия упорства в достижении поставленных целей;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Метапредметные:

- умение использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- умение анализировать и объективно давать оценку результатам собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение оценивать действия других детей и сравнивать со своими действиями;
- умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

4. Календарно-тематический план первого года обучения

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата выполнения |
|---|--|--------------|-----------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правилах поведения. | 1 | |
| 2 | Разминка. Движения для укрепления мышц шеи | 1 | |
| 3 | Разминка. Движения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, рук | 1 | |
| 4 | Разминка. Упражнения для укрепления мышц спины | 1 | |
| 5 | Разминка. Упражнения для укрепления мышц живота | 1 | |
| 6 | Разминка. Упражнения для укрепления мышц бедра, таза, спины | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 7 | Разминка. Упражнения для укрепления мышц разгибателей бедра | 1 | |
| 8 | Разминка. Упражнения для укрепления отводящих мышц бедра | 1 | |
| 9 | Разминка. Упражнения для укрепления приводящих, отводящих мышц бедра, мышц таза | 1 | |
| 10 | Разминка. Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра, для укрепления мышц передней поверхности бедра; для укрепления мышц стопы и голени | 1 | |
| 11 | Разминка. Упражнения на развитие гибкости, растяжки, пластичности; на развитие координации движений, ориентирование в пространстве | 1 | |
| 12 | Разминка. Простые маршевые шаги | 1 | |
| 13 | Разминка. Приставные шаги, приставные альтернативные, приставные удвоенные | 1 | |
| 14 | Разминка. Простые маршевые шаги с добавлением ча-ча-ча, | 1 | |
| 15 | Разминка. Простые маршевые шаги с добавлением лифт | 1 | |
| 16 | Разминка. Выполнение связок классической аэробики. | 1 | |
| 17 | Разминка. основные названия элементов. | 1 | |
| 18 | Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе. | 1 | |
| 19 | Разминка. Упражнения стрейч-характера. | 1 | |
| 20 | Разминка. Фиксированные наклоны торса вперед к ногам, фиксированные наклоны торса вперед к ногам. | 1 | |
| 21 | Разминка. Скручивание тела к одной и другой ноге, упражнения стрейч-характера. | 1 | |
| 22 | Разминка. Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе, наклоны торса вперед к ногам. | 1 | |
| 23 | Разминка. Упражнения стрейч-характера. | 1 | |
| 24 | Разминка. Упражнения стрейч-характера. | 1 | |
| 25 | Разминка. Ходьба с различными комбинациями | 1 | |
| 26 | Разминка. Ходьба с различными комбинациями | 1 | |
| 27 | Разминка. Ходьба с различными комбинациями | 1 | |
| 28 | Разминка. Музыкально пластические этюды | 1 | |
| 29 | Разминка. Музыкально пластические этюды | 1 | |
| 30 | Разминка. Музыкально пластические этюды | 1 | |
| 31 | Разминка. Музыкально пластические этюды | 1 | |
| 32 | Разминка. Танцевальные движения в различных стилях диско, рок-н-ролл, джаз, модерн | 1 | |
| 33 | Разминка. Танцевальные движения в различных стилях диско, рок-н-ролл, джаз, модерн | 1 | |
| 34 | Разминка. Танцевальные движения в различных стилях диско, рок-н-ролл, джаз, модерн | 1 | |
| 35 | Разминка. «Олд-школа»: упражнения для рук, ног, корпуса, ступней ног | 1 | |
| 36 | Разминка. «Грувин»: базовые движения для рук, ног, головы | 1 | |
| 37 | Разминка. «Хаус»: упражнения для головы, шеи, плечевого пояса | 1 | |
| 38 | Разминка. «Изоляция»: Базовые упражнения для мышц грудной клетки, для бедер и колен ног | 1 | |
| 39 | Разминка. «Оппозиция»: базовые упражнения для грудной | 1 | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| | клетки, бедер, колен, ступней ног | | |
| 40 | Разминка. «Противодвижение»: базовые движения; навыки импровизации | 1 | |
| 41 | Постановка танца, отработка движений танца | 1 | |
| 42 | Постановка танца, отработка движений танца | 1 | |
| 43 | Постановка танца, отработка движений танца | 1 | |
| 44 | Постановка танца, отработка движений танца | 1 | |
| 45 | Разминка. Шаги, прыжки, вращения повороты по кругу вокруг воображаемой оси | 1 | |
| 46 | Разминка. Шаги, прыжки, вращения повороты по кругу вокруг воображаемой оси | 1 | |
| 47 | Разминка. Упражнения с небольшим пружинистым приседанием. | 1 | |
| 48 | Разминка. Упражнения с небольшим пружинистым приседанием. | 1 | |
| 49 | Разминка. Повороты на различных уровнях | 1 | |
| 50 | Разминка. Повороты на различных уровнях | 1 | |
| 51 | Разминка. Прыжки с одной ноги на две. | 1 | |
| 52 | Разминка. Прыжки с одной ноги на две. | 1 | |
| 53 | Разминка. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге | 1 | |
| 54 | Разминка. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге | 1 | |
| 55 | Разминка. Танцевальная игра «Чика - рика» | 1 | |
| 56 | Разминка. Танцевальная игра «Чика - рика» | 1 | |
| 57 | Разминка. Танцевальная игра «Соку - бачи» | 1 | |
| 58 | Разминка. Подвижная игра с обручем | 1 | |
| 59 | Разминка. Подвижная игра с обручем | 1 | |
| 60 | Разминка. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца | 1 | |
| 61 | Разминка. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца | 1 | |
| 62 | Усложнение упражнений, соединение в связки | 1 | |
| 63 | Выполнение движений под музыкальное сопровождение и выразительное исполнение движений и комбинаций. | 1 | |
| 64 | Выполнение движений под музыкальное сопровождение и выразительное исполнение движений и комбинаций. | 1 | |
| 65 | Разминка. Постановка рисунка | 1 | |
| 66 | Разминка. Постановка рисунка | 1 | |
| 67 | Разминка. Отработка танцев | 1 | |
| 68 | Разминка. Отработка танцев | 1 | |
| 69 | Разминка. Отработка танцев | 1 | |
| 70 | Показательные выступления | 1 | |
| 71 | Показательные выступления | 1 | |
| 72 | Итоговое занятие | 1 | |
| | Итого | 72 | |

5. Оценочные и методические материалы

Контроль над процессом обучения

В ходе реализации программы, ведется постоянный контроль над выявлением новых знаний и умений.

Текущий контроль: осуществляется на каждом занятии для закрепления, изученного материала.

Итоговый контроль: проводится по окончании каждого полугодия.

Визуальный контроль: Отслеживание результатов по полугодиям и завершающий контроль по окончании программы.

Программа уделяет основное внимание развитию у детей импровизаций движений, основанных на элементах аэробики.

Форма итогового контроля – Показательное выступление.

Информационные источники:

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

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.

Для детей и родителей:

1. Ерохина О.В. “Школа танцев для детей. Мир Вашего ребенка”, Ростов-на-Дону, 2003

2. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 2004

3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003г.

4. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 2007