

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Пензенской области
Отдел образования администрации Земетчинского района
МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Лицей»
р.п.Земетчино
_____ Панькина О.А.
Приказ №182-А
от 02.09.2024 г.

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные танцы»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного
образования Жбанчикова В.И.

р.п. Земетчино
2024

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна и актуальность:

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Элементы аэробики используются во время лицейских, районных и областных физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физкультурой и спортом.

Задачи программы:

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
2. повышение работоспособности и двигательной активности;
3. воспитание правильной осанки;
4. развитие музыкальности, чувства ритма;
5. улучшение психического состояния, снятие стрессов;
6. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Возраст обучающихся: 11 - 14 лет.

Срок реализации программы: 1 год, 34 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

Формы и режим занятий: групповые занятия.

Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы. По итогам освоения программы *обучающийся будет знать:*

- названия всех танцевально-акробатических элементов и связок;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии танца

Обучающийся будет уметь:

- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- владеть техникой исполнения базовых элементов танца и аэробики;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями.

Мониторинг: мониторинг освоения программы проводится посредством открытых выступлений на лицейских мероприятиях и зачёта. Периодичность проведения мониторинга 1 раз в полугодие.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек. Заниматься на занятиях оздоровительной аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого обучающегося.

Средства обучения:

- Палка гимнастическая - требуется 15 штук на группу, используется 25% времени реализации программы;
- Гантели - требуется 15 пар на группу, используется 25% времени реализации программы;
- Скакалка гимнастическая - требуется 15 единиц на группу, используется 25% времени реализации программы.

2. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
2	Основы знаний	Освоение в процессе занятий		
3	Базовая аэробика	12	4	8
4	Степ-аэробика	3	1	2
5	Силовая аэробика	3	1	2
6	Танцевальная аэробика	6	-	6

7	Аэробика с элементами восточных единоборств	2	-	2
8	Пилатес. Элементы йоги	3	-	3
9	Фитбол — аэробика	4	-	4
	Итого	34	7	27

3. Содержание занятий

Вводное занятие (1 час.) План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика (12 часов). Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120- 160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика (3 часа). Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях. Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика (3 часа). Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика (6 часов). Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джэм, хипхоп, латино, восточные танцы и т.д.)

Аэробика с элементами восточных единоборств (2 часа). Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилатес. Элементы йоги (3 часа). Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Фитбол — аэробика (4 часа). Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Структура занятия оздоровительной аэробики

При разработке тренировочной программы определяются цели, продумывается направленность и содержание занятий на различные по длительности циклы (годовой, полугодие, триместр, месяц, еженедельный и ежедневный). На занятии решаются поставленные педагогом задачи — воспитательные, оздоровительные, образовательные. В зависимости от основной цели занятия для старшеклассниц используется различный объем средств (содержание и виды движений).

Общая структура занятия аэробикой состоит из различных частей, в которых решаются частные задачи — подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части занятия используются упражнения, которые направлены на:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений; б) увеличение температуры тела;
- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»; б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части занятия необходимо:

- а) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Далее представлена общепринятая схема урока оздоровительной аэробики.

Общая структура урока (занятия) аэробики

Часть занятия	Направленность и Продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	<p>1. Разминка</p> <p>Разогревание(Warm up)</p> <p>Продолжительность подготовительной части занятия от 5 до 10 мин</p>	<p>Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой</p>	<p>Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды</p>
	<p>1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)</p>	<p>Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями и в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени,</p>	<p>Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений</p>

		передней и задней поверхности бедра, поясницы	
Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин Аэробная разминка (3-10мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2.«Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками,	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги

	амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками и бедра	врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
3. Упражнения на полу (Floorwork) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных	

		исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение)нагрузки (Cooldown) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Изначально структура занятия рассчитана на 45 до 60 мин. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.

На основе работ К.Б. Андреасяна для работы в школе в программе предложены несколько вариантов построения занятий оздоровительной аэробикой разной целевой направленности.

Классификация занятий

Тип занятия	Части занятия	Длительность, мин	Планируемая ЧСС, уд/мин
Обучающий	Урок:	30-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовой	Урок:	35-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-5	100-150
	Фитнесс	15-25	90-130
	Заминка	2-5	80-90
Ударный	Урок:	30-40	150-190
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	90-110
	Аэробная	10-15	130-150
	«Пиковая» аэробная	10-15	160-180
	Заминка	2-5	до 110
	Танцевально-	Урок:	15-20

разогревающий	Разминка	2-5	90-120
	Танцевальная	7-12	140-180
	Заминка	2-5	до 110

На занятии оздоровительной аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

Используя стандартный набор базовых элементов и сочетая их в различной последовательности можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого, при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивной площадки, зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.

На занятиях силовой направленности большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Структура занятия оздоровительной аэробики силовой направленности.

1. Разминка. Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 5 мин. Комбинация шагов для разминки:

4 Steptouch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Jumping Jacks = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

2. Стретчинг. В этой части занятия выполняются упражнения на растяжение основных групп мышц, необходимых для дальнейшей работы: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени. Продолжительность части 5 минут.

3. Фитнесс — силовая часть. Основная часть урока, направленная на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разным, а также применяют статическую, изометрическую и динамическую нагрузку. Продолжительность части 25 минут.

4. Заминка. В этой части занятия упражнения направлены на восстановление, растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия. Это упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности голени, ягодичных мышц, отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи. Продолжительность части 5 минут.