

Описание дополнительной общеразвивающей программы «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

Танцевальная аэробика – это комплекс упражнения, которые выполняются под музыкальное сопровождение. В своей основе танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Занятия танцевальной аэробикой укрепляют сердечно-сосудистую систему, создают мышечный корсет, улучшают физическое, эмоциональное состояние, тренируют правильную осанку, развивают силу, ловкость, гибкость, пластичность, стимулируют рост костей и мышц, воспитывают музыкальность, ритмичность.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 7-10 лет разного пола, для детей с различными психофизическими возможностями. Она имеет гибкий, вариативный характер, позволяющий в зависимости от условий материальной базы, уровня подготовленности занимающихся, их эмоционального и физического развития, рационально использовать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

Цель программы: Создать условия для развития творческих способностей учащихся, их эмоциональной сферы и физических качеств, приобщить к здоровому образу жизни в процессе занятий танцевальной аэробикой.

Задачи программы:

• **Обучающие:**

- Дать основы знаний о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Научить различать музыкальные размеры, темп и динамику звучания, согласовывать движения с музыкой.
- Обучить базовым шагам аэробики.
- Обучить технике выполнения различных танцевальных движений на степ-платформе и на мяче фитболе.
- Дать основы знаний и технику выполнения упражнений силового характера, упражнений на растяжку, развитие гибкости, расслабление, дыхательные упражнения.
- Обучить различным построениям и перестроениям по залу.
- Научить самостоятельно исполнять танцевальные композиции, предусмотренные программой.
- Дать определенный «запас» общеразвивающих и танцевальных движений.
- Научить выполнять разминку самостоятельно и выполнять общеразвивающие упражнения с различным спортивным оборудованием.
- Познакомить с различными музыкально-подвижными играми.
- Научить передавать характер музыкального произведения в движении и словами, импровизировать под музыку.

• **Развивающие:**

- Развивать психические процессы (внимания, памяти, восприятия, воображения).
- Развивать эмоциональную сферу.
- Развивать творческие способности – формировать рефлексивные умения (умение разумно и объективно посмотреть на себя со стороны).

- Развивать любознательность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворения при неудачах.
 - Развивать эстетические чувства.
 - Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности занимающихся.
 - Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой.
- **Воспитательные:**
 - Воспитывать любовь к малой родине.
 - Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим (доброжелательность, дружелюбие, готовность сотрудничать).
 - Воспитывать умение заботиться (доброту, искренность, чуткость, общительность, стремление помочь, отзывчивость).
 - Формировать положительную самооценку.
 - Формировать потребность в самоорганизации (аккуратность, трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца, выдержку).
 - Формировать потребность в здоровом образе жизни (гигиенические знания и умения, культура труда)

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- готовность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- выполнение правил здорового образа жизни, осторожность и забота о себе и безопасности других людей;
- понимание соответствия характера и глубины переживаний ситуации (радость, сочувствие, сопереживание, уважение, осторожность, бережливость, забота, стыд и др.).

Метапредметные результаты:

- готовность общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- способность организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- стремление управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- представление о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- умение различать музыкальные размеры, темп и динамику звучания, согласовывать движения с музыкой;
- освоение базовых шагов аэробики, различных построений и перестроений;
- освоение общеразвивающих и танцевальных движений с использованием мяча фитбола, степ-платформы и с различным спортивным оборудованием.
- самостоятельное выполнение танцевальных композиций, предусмотренных программой;
- владение определенным «запасом» общеразвивающих и танцевальных упражнений, умение самостоятельно подбирать и выполнять их, в зависимости от поставленных задач;
- знание различных музыкально-подвижных игр, выполнение их правил;
- способность передавать характер музыкального произведения в движении и словами, импровизировать под музыку;
- сформированность чувства ритма, музыкального слух, для согласования движений с музыкой;
- стремление развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности.

Содержание программы

1. *“Первый шаг”* Вводное занятие и диагностика детей.
2. *“Семь нот”* Структура, динамика звучания, темпо-ритм музыкального произведения, сильные и слабые доли, музыкальный размер. Ритмические танцы
3. *“Шаг за шагом”* Построения и перестроения, строевые, общеразвивающие упражнения. Базовые шаги аэробики. Расслабление и растяжение мышц, дыхательные упражнения на занятиях аэробики. Обобщающие танцевальные композиции.
4. *“Артисты немого кино”* Пластика и выразительность движений. Эмоциональное восприятие музыки. Обобщающая танцевально-пластическая композиция.
5. *“Ай, да мы!”* игры на внимания, импровизационные задания
6. *“Танцуй веселей”* Итоговая танцевальная композиция
7. *“Подари улыбку миру”* выступления в течение года, контрольные и итоговые занятия

Материально-техническое обеспечение программы

- танцевальный зал с зеркалами;
- хореографический станок;
- музыкальный центр с колонками;
- спортивные коврики 16 шт. ;
- гимнастические палки 16 шт.;
- гимнастические маты 2 шт.;
- теннисные мячи 20 шт;
- гимнастические скакалки 10 шт.;
- степ-платформы 16 шт.
- мячи фитболы 12 шт.
- комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента.
- стеллажи для хранения спортивного инвентаря;
- костюмы и реквизит для выступлений.

Общие сведения

Режим занятий:

- 1 год -144 часа (2 раза в неделю по 2 академических часа)
- 2 год -216 часов (3 раза в неделю по 2 академических часа)
- 3 год -216 часов (3 раза в неделю по 2 академических часа)

Срок обучения: 3 года

Объём программы: 576 ч.

Направленность: Художественная