

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат для глухих детей»



Согласовано  
Зам директора по ВР  
*С.Ю.Кулагина*  
С.Ю.Кулагина  
«4» сентя 2017г.

Утверждено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 28.08.2017

**Дополнительная образовательная программа**  
**«Танцевальная аэробика»**  
**возраст обучающихся от 7-18 лет**  
**срок реализации 1 год**

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Гунина Екатерина Вадимовна

Нижний Новгород

2017

## Содержание.

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. Актуальность программы.
  - 1.2. Цели и задачи.
  - 1.3. Организационные условия реализации программы.
  - 1.4. Формы и режим занятий.
  - 1.5. Ожидаемые результаты.
  - 1.6. Формы контроля промежуточной аттестации
2. Учебно-тематическое планирование.
3. Содержание и методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
4. Список литературы.

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа «Танцевальная аэробика» разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.2.3286-15 от 10.07.2015 г. № 26, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, формирование и развитие творческих способностей глухих учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе. Утверждена приказом директора МКОУ «Школа – интернат для глухих детей» 04.09.2017 года.

Направленность дополнительной образовательной программы «Танцевальная аэробика» - физкультурно-спортивная.

Физическое воспитание занимает важное место в подготовке глухих школьников к труду, активному участию в общественной жизни. Но оно имеет специфические особенности, связанные со слуховой недостаточностью, состоянием функциональных возможностей организма глухих обучающихся.

Физическая культура направлена на поддержание здоровья, развитие физических способностей и использование их в соответствии с потребностями общественной жизни. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

**Аэробика:** этот с детства знакомый и привычный вид физических нагрузок по-прежнему занимает лидирующие позиции по популярности среди людей, следящих за своей фигурой. Аэробика – это ритмичные упражнения, выполняющиеся под музыку и сочетающие в себе дыхательные упражнения, проработку мышц и развитие пластики. Аэробика призвана насытить ткани и органы кислородом и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Программа предусматривает последовательность обучения и освоения материала в соответствии с общедидактическими принципами физического воспитания.

Программа опирается на дидактические принципы: комплексность, непрерывность и посильность обучения, системность и постоянное усложнение материала.

### **1.1. Актуальность программы.**

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – танцевальную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области танцевальной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Отличием программы «Танцевальная аэробика» от программы, взятой за основу, является то, что эта программа включает себя больше видов гимнастики. Не только художественную и ритмическую, но и виды оздоровительной аэробики, элементы черлидинга. Изменения коснулись возраста занимающихся. Изначально было предложено работать с детьми более старшего возраста, но мы хотим дать возможность начать заниматься тем, кто не сможет поступить в спортивную школу из-за

глухоты и своего возраста. Настоящая программа, созданная на основе художественной гимнастики и оздоровительной аэробики, расширяет границы возможностей глухих детей и показана практически всем.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Программа предназначена для детей 7-8 лет. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются. Дополнительная образовательная программа по танцевальной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Актуальность** программы в приобщении глухих 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.

## 1.2. Цели и задачи.

**Цель:** оптимизация двигательного режима обучающихся, повышение работоспособности детей на протяжении всего периода секционных занятий, умственной и нервно-эмоциональной разгрузки, развитие двигательных качеств посредством аэробики и танцев.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Обучить воспитанников основам аэробики, танцев.
2. Укрепить здоровье детей;
3. Научить держать себя красиво и эстетически правильно.
4. Формировать правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;

#### **Развивающие:**

1. Развить интерес к занятиям спортом и физической культурой;
2. Развить специфические качества, необходимые для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
3. Улучшить координацию движений учащихся.

4. Развить хореографические способности у воспитанников.
5. Расширить художественно-эстетический, социальный опыт.

**Воспитательные:**

1. Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству танца, аэробики.
2. Воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развить творческие способности занимающихся;
3. Воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.
4. Привлечь родителей к творческой деятельности своих детей.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности, теоретической, практической и физической подготовке обучающихся.

### **1.3. Организационные условия реализации программы.**

Организация занятий спортивной секции «Танцевальная аэробика» начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется по заявлению родителей и желанию ребенка. Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию, которое составляется с учетом уроков, наличия тренировочной базы, учебного плана.

### **1.4. Формы и режим занятий**

#### **Формы обучения:**

1. Беседа
2. Теоретико-практические занятия
3. Показательные выступления, спортивные мероприятия
4. Контрольные занятия, зачеты
5. Мастер-класс.
6. 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 различные формы работы с воспитанниками:

- фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

### **Режим занятий**

Занятия рассчитаны на 34 учебные недели – 68 часов, два раза в неделю по 1 часу

*(при продолжительности академического часа 45 минут)*

<b>№</b>	<b>Раздел подготовки</b>	<b>Этап 1 года обучения</b>
1	Основы физической подготовки	0,5 часа в неделю
2	Специальная физическая подготовка	0,5 часа в неделю
3	Хореографическая подготовка	1 час в неделю
Итого		68 часов

## 1. 5. Ожидаемые результаты.

### **Ожидаемые результаты**

В процессе освоения образовательной программы по танцевальной аэробике обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
4. формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
5. овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
6. формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
8. владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
9. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
10. проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

3. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
6. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
7. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
8. умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
9. формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

1. формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
4. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам aerобики;
6. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств aerобики;

7. изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
8. развитие основных физических качеств;
9. оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
10. организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
11. подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
12. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
13. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
14. умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
15. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### **1.6.Формы контроля промежуточной аттестации**

Педагогическое наблюдение (оценка педагогом) активности, инициативности обучающихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях, настойчивость в процессе обучения, применения терминологии танцевальной аэробики и классического, народного экзерсиса на занятиях.

Педагогический анализ результатов тестирования:

1. знания лексики и терминологии танцевальной аэробики и классического, народного экзерсиса;
2. степени развития способности ориентироваться в пространстве;
3. развитие гибкости плечевого пояса, гибкости позвоночного столба, гибкости тазобедренных суставов;

4. участия обучающихся в мероприятиях (квнцертах, конкурсах).

Мониторинг для отслеживания результативности используются:

1. контрольные задания и тесты;
2. педагогические отзывы;
3. ведение журнала учёта и посещаемости.

**Формы подведения итогов реализации программы «Танцевальная аэробика»**

- Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов;
- Участие в мероприятиях различного уровня;
- Видеоматериалы;
- Фотоотчёты.
- фестивали
- - конкурсы
- - концерты

## 2. Учебно-тематический план

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1
2.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
3.		Из истории аэробики	1		1
4.	<b>Общефизическая подготовка</b>	Элементы строевой подготовки	1	4	5
5.		Общеразвивающие упражнения для рук	1	4	5
6.		Общеразвивающие упражнения для ног	1	4	5
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	4	5
8.	<b>Специальная физическая</b>	Базовые шаги аэробики	1	14	15
9.		Упражнения на развитие	1	4	5

	<b>подготовка</b>	осанки			
10.		Упражнения на развитие гибкости	1	4	5
11.	<b>Хореографическая подготовка</b>	Музыкальное сопровождение (темп, ритм)	1	4	5
12.		Танцевальные элементы	1	13	14
13.	Итоговое занятие			1	1
	<b>ВСЕГО 68</b>				

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы и методическое обеспечение

#### 1. Теоретическая подготовка:

##### 1.1 Вводные занятия.

**Теория:** Знакомство с историей создания секции «Аэробика», с его традициями.

**Практика:** инструктаж по технике безопасности, тренировка по эвакуации из здания. правила поведения на занятиях.

##### 1.2 Гигиена, режим дня и питание

**Теория:** Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

#### 2. Общефизическая подготовка:

**2.1. Теория:** - понятия техники выполнения упражнений с различными группами мышц.

**2.2. Практика:** - строевые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения из других видов спорта (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры);
- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами.

### **3. Специальная физическая подготовка:**

**3.1 Теория:** - правила выполнения упражнений на развитие гибкости;

- техника исполнения элементов танцевальной аэробики.

**3.2. Практика:** - упражнения для развития амплитуды движений и гибкости;

- изучение и совершенствование исполнения элементов танцевальной аэробики;
- упражнения на развитие координации движений.

### **4. Хореографическая подготовка:**

**4.1 Теория:** - правила работы у хореографического станка;

- основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике;
- техника выполнения элементов классического танца у станка, на середине зала;
- техника выполнения элементов русского народного танца у станка, на середине зала.

**4.2. Практика:** - упражнения для развития музыкального темпа, ритма;

- элементы классического танца у станка, на середине зала;
- элементы русского народного танца у станка, на середине зала;
- элементы танцевальной аэробики.

**5. Итоговое занятие:** исполнение выученных танцевальных композиций, концертных номеров.



## **ТЕОРИЯ.**

### Тема 1: Меры предупреждения травм на занятиях аэробики.

Причинами возникновения травм является прежде всего нарушение правил организации занятия и не соблюдение принципов обучения. Также причинами травматизма является не своевременная проверка оборудования и инвентаря, а так же неправильная оценка возможностей занимающихся.

Меры предупреждения травм: преподавателю рекомендуется строго соблюдать план каждого занятия, требовать от занимающихся всех своих указаний, обеспечить постоянный контроль за действиями занимающихся, нельзя допускать до занятий студентов без формы. Необходимо соблюдение основных принципов обучения и правил методик.

### Тема 2: Терминология в аэробике.

Терминологию следует применять с учетом квалификации занимающихся. Начинающим заниматься необходимо овладеть терминологией одновременно с изучением базовых шагов.

## **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

### Тема 1: Общеразвивающие упражнения в движении.

Наклоны, повороты, выпады, приседания, прыжки выполняются в шаге, либо при передвижении легким бегом.

### Тема 2: Общеразвивающие упражнения в парах.

Наклоны, повороты, выпады, приседания, прыжки, махи в парах.

### Тема 3: Общеразвивающие упражнения с предметами.

Наклоны, повороты, выпады, приседания выполняются с набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и на скамейке.

### Тема 4: Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх на левой и правой ноге, выполняются, как в равномерном темпе, так и с ускорением.

Прыжки на одной, обеих ногах, прыжки с ноги на ногу, прыжки по сигналу, выпрыгивание вверх на левой и правой ногах, то же высоко поднимая колено.

### **СВЯЗКИ И КОМБИНАЦИИ.**

*Тема 1: Изучение основных шагов.*

«Маршинг», «вокинг», «степ», «шоссе», «неап» и др.

*Тема 2: Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в различных направлениях руками.

*Тема 3: Упражнения для туловища и шеи.*

Наклонять и поворачивать туловище по дуге и вперед.

*Тема 4: Упражнение на растягивание грудных мышц и мышц плечевого пояса в положении стоя.*

Вытягивать по очереди ноги назад до горизонтального положения, руки упереть в пол.

*Тема 5: Упражнения для ног и стоп.*

Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в разных суставах ноги. Делать полуприседы и выпады. Перемещать центр тяжести с ноги на ногу.

Поочередно и одновременно сгибать и разгибать стопы. Делать ими круговые движения.

*Тема 6: Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях.*

Ноги поднимать и опускать, делать не резкие махи.

Тема 7: Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине. Поднимать плечи и лопатки. Делать то же с поворотом туловища. Поднимать согнутые ноги, разгибать и аккуратно класть на пол.

Тема 8: Упражнение для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.

Поднимать руки и ноги поочередно с небольшой амплитудой. Одновременно приподнять руки и ноги с «вытягиванием» в длину.

Тема 9: Подскоки, прыжки и бег.

На двух ногах, с переменной положения ног, в сочетании прыжков и подскоков на месте или с перемещением с различными движениями рук.

Сочетание бега на месте с различными движениям рук, бег с хлопками, бег с продвижением вперед – назад, по диагонали по дуге, по кругу.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.**

Тема 1: Упражнения на развитие силы.

Упражнения с отягощениями, с собственным весом.

Тема 2: Упражнения на развитие гибкости.

Наклоны, выкруты в плечевом суставе, упражнения в парах.

Тема 3: Упражнения на развитие выносливости.

Бег на месте, прыжки через скакалку.

Тема 4: Комплексное развитие физических качеств.

Круговая тренировка. Последовательное сочетание элементов направленных на различные группы мышц; упражнения различной интенсивности.

## **ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ.**

*Тема 1: Эстафеты.*

Подвижные игры, эстафеты с использованием предметов.

*Тема 2: Игры на внимание*

«Делай, что я говорю», «Воробьи и вороны» и др.

#### 4. Список литературы

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ».-М. 29.12.2012г.
2. Конвенция о правах ребёнка.-М.1998.
3. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей 2013г.
4. «Аэробика для хорошего самочувствия»: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
6. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. - Ростов н/Д.:Феникс, 2005.
7. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.
8. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: «СпортАкадемПресс», 2002.
9. Романенко В. А., Максимова В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1986.
10. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск: СибГАФК,1998.