

Департамент образования городского администрации г.о. Тольятти

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени "Куйбышевгидростроя"

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» 05. 2021 г.  
Протокол № 9

Утверждаю  
Директор МБУ «Школа №93»  
А.Г.Родионов  
от «31» 05.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
Студия танца «Микс - стайл»**

Возраст обучающихся: **10 -16 лет**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик:

Белякова Анастасия Алексеевна,  
педагог дополнительного образования  
СП Центра «Школьная академия» МБУ «Школа №93» г.о. Тольятти

г.о. Тольятти, 2021

## Пояснительная записка

За физической культурой стоит здоровье, т.е. правильное формирование двигательной сферы ребенка, она является фундаментом для гармонического развития личности, потенциальных возможностей, способностей, талантов. Аэробика открывает для этого возможности, привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам. Аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Занятия аэробикой можно сочетать с другими формами физической культуры: шейпингом, фитнесом.

Элементы аэробики можно использовать и во время школьных и городских физкультурных мероприятий, находить им время и место вне учебных занятий, дома.

***Направленность*** программы **физкультурно-спортивная**.

***Актуальность*** – физическая культура важна для всех возрастов. Она жизненно необходима. Это обусловлено двумя факторами:

1. Резко возросшее внимание к телевидению, видео, компьютеризация способствуют ограничению двигательной активности. И, как следствие:

2. Отставание в физическом развитии подростков, появление функциональных отклонений,

т. е. нарушение осанки, деформация позвоночника, излишний вес.

За физической культурой стоит здоровье, т.е. правильное формирование двигательной сферы ребенка, она является фундаментом для гармонического развития личности, потенциальных возможностей, способностей, талантов. Программа разработана на основе нормативных документов Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

**Новизна** - программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по **принципу модульного** освоения материала, что отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в

программе физкультурно-спортивной направленности при освоении материала техник художественной области.

**Педагогическая целесообразность** - проведение занятий по программе «Микс - стайл» оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных обучающимся.

**Цель** - Укрепление здоровья учащихся, воспитание устойчивого интереса к физической культуре.

**Задачи** –

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 детей** – 10 – 16 лет.

**Сроки реализации** – 1 год, объем – 108 часов (3 модуля по 36 часов каждый).

**Формы обучения** – обучение проводится в очной форме.

**Формы организации деятельности:**

1. Групповые занятия
2. Показательные выступления
3. Самостоятельные занятия

**Режим занятий** – занятия проводятся по 3 часа в неделю на одну группу.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 12 – 15 человек.

**Планируемые результаты —**

Теоретическая подготовка учащихся

Обучающиеся должны знать:

1. Историю возникновения шейпинга
2. Влияние физкультурных упражнений на организм
3. Значение аэробики для здоровья
4. Калланетик. История возникновения
5. Инструкции по технике безопасности

2. Практическая подготовка учащихся

Обучающиеся должны научиться:

1. Делать Разминку: ОРУ.
2. Аэробную часть

3. Танцевальные упражнения
4. Партерные упражнения
5. Танцевальные комбинации

Обучающийся должен:

1. Сохранять работоспособность в течение занятия.
2. Воспитать в себе такие качества личности , как терпение, воля, самоконтроль, самоорганизацию.

### Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Модуль № 1 «Аэробика».</b>	36	18	18	Мастер – класс, проведение танцевальной площадки, беседа устный опрос наблюдение выступление
2	<b>Модуль № 2 «Стрит дэнс».</b>	36	18	18	Мастер – класс, проведение танцевальной площадки, беседа устный опрос наблюдение выступление
3	<b>Модуль № 3 «Силовая аэробика»</b>	36	18	18	Мастер – класс, проведение танцевальной площадки, беседа устный опрос наблюдение выступление
<b>Итого:</b>		108	54	54	

## **Критерии и способы определения результативности –**

- беседа
- устный опрос
- наблюдение
- выступления

## **Формы подведения итогов**

1. Один раз в три месяца проводится зачет. На основе наблюдений определяется уровень физической подготовки по 10 бальной системе и заносится в журнал.
2. Участие в конкурсах. Оценивается по 10 бальной системе - синхронность, музыкальность, чувство ритма и заносится в журнал.
3. 2 раза в год проводится открытый урок. Оцениваются знания по 10 бальной системе и заносится в журнал.

## **Содержание программы.**

### **Модуль № 1 «Аэробика» Аэробика-Lo (низко интенсивная)**

#### *Теория:*

1. История возникновения аэробики. (3 часа)
2. Инструктаж по технике безопасности. (3 часа)

#### *Практика:*

1. Упражнение на дыхание, наклоны, повороты, упражнение на бедро с боку, внутри.
2. Упражнение на гибкость, разминка, основная часть (упражнение на пресс: косые мышцы живота, пресс сверху, снизу).
3. Разминка (упражнения на мышцы плеча, груди).  
Основная часть (упражнение на бедро внутри, спереди, сзади).  
Заключительная часть: упражнение на расслабление.

4.Разминка: ОРУ.

*Основная часть:* упражнение на мышцы спины, ягодицы, пресс сверху и снизу.

5.Разминка: ОРУ.

6. Связка шагов №1

7. Связка шагов №2

8. Связка шагов № 3

9. Связка шагов №4

10 Связка шагов № 5

*Основная часть:* упражнение на мышцы груди, плеча, спины.

*Заключительная часть:* упражнение на восстановление дыхания.(30 часов)

Аэробика Hi-Lo (высоко интенсивная)

*Теория:*

1.Влияние физкультурных упражнений на организм .(3 часа)

2.Гигиена тела и одежды. (3 часа)

*Практика:*

1.а) разминка: упражнения на мышцы, ОРУ.

б) основная часть: упражнение с небольшими перемещениями на бедро спереди ,сзади, икроножные мышцы.

в) заминка: упражнения на расслабление, растяжка.

2. Разминка: упражнение на гибкость, растяжка.

*Основная часть:* корректирующее упражнение на бедро сидя, стоя на четвереньках.

*Заключительная:* упражнение на расслабление.

1. Разминка (упражнение с небольшими перемещениями):

*Основная часть:* корректирующее упражнение на косые мышцы живота пресс сверху, снизу.

*Заключительная часть:* стрейчинг.

2. Разминка: упражнение с небольшими перемещениями вправо-влево.

*Основная часть:* упражнение на бедро и на ягодицу сидя и лежа.



*Заключительная часть:* стрейчинг.

3. Разминка: ОРУ в движение.

*Основная часть:* упражнение на бедро и на ягодицу сидя и лежа.

4. Связка № 1

5. Связка №2

6. Связка № 3

7. Связка № 4

8. Связка №5

*Заключительная часть:* стрейчинг(20 часов)

Аэробика Латина

*Теория:*

1.Значение аэробики для здоровья (2 часа).

2. О правильном питании.(2часа)

*Практика:*

1.Разучивание танцевальных шагов.

2.Небольшие связки и три – четыре танцевальных шагов.

3.Небольшие связки с добавлением разных вариантов рук.

4.Выполнение сложных танцевальных комбинаций без рук.

5.Выполнение сложных танцевальных комбинаций с добавлением разных вариантов рук.(24 часов)

**Модуль № 2 Street dance**

*Теория:*

1.О запрещающих движениях , о правильном выполнении гласов, разучивание названий гласов и команд, подаваемых в процессе занятий.(2 часа)

2.О правильном дыхании во время выполнения упражнений . (2 часа)

*Практика:*

1.– танцевальные комбинации с различными вариантами рук № 1.

- упражнение на бедро сидя, лежа.

- стрейчинг.

2. - танцевальные комбинации с вариантом рук № 2.
  - упражнение на бедро, стоя у опоры.
  - растяжка.
3. – танцевальная комбинация № 3.
  - корректирующие упражнения на осанку.
  - растяжка.
4. – танцевальная комбинация № 4.
  - корректирующее упражнение на пресс.
  - растяжка.
5. – танцевальная комбинация № 5.
  - корректирующее упражнение на ягодицу.(24 часов)

#### Аэробика Folk

##### *Теория:*

- 1.История возникновения (2часа)
2. О технике выполнения упражнений и о дыхании.(2часа)

##### *Практика:*

- 1.а) растяжка сидя, лежа.
  - б) упражнение корректирующее на бедро сидя, лежа, выполнять по 20 секунд.
- 2.а) растяжка стоя у станка.
  - б) упражнение корректирующее, стоя у станка, выполнять упражнение 20 секунд.
3. а) растяжка комбинированная.
  - б) корректирующая гимнастика.  
Выполнять упражнение до 30 секунд, т.е. удерживать данные положения.
- 4.а) растяжка.
  - б) упражнение на пресс, ягодицы, удерживать до 40 секунд.
5. а) растяжка.
  - б) корректирующая гимнастика, удерживать 40-50 секунд.

6. Связка №1
7. Связка № 2
8. Связка № 3
9. связка №4
10. Связка № 5(24 часов)

### **Модуль № 3 «Силовая аэробика»**

#### *Теория:*

- 1.Инструкции по технике безопасности при работе с гантелями, эспандерами и т. Д (3 часа)
- 2.Гигиена тела одежды, спортивное помещение, дыхание.(3 часа)

#### *Практика:*

- 1.а) растяжка.
  - б) упражнение с гантелями на мышцы спины, плеча, груди, работа до 30 секунд.
2. –ОРУ.
  - упражнение с эспандерами, до 30 секунд.
3. ОРУ.
  - круговая тренировка- комбинированная.
4. Разминка: растяжка , ОРУ.

*Основная часть:* упражнение с гантелями в 1,5 кг., работа до 50-60 секунд.

- 5.Разминка: ОРУ, растяжка.

*Основная часть:* упражнения с экспандерами, работа до 50-60секунд (24часов)

### **Модуль № 4 (Практическая работа).**

#### **Методическое обеспечение**

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Структура построения урока аэробики**

Части занятия	Время	Виды упражнений и методы
---------------	-------	--------------------------

1.Разминка	10 мин.	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания, "виноградная лоза", и т.д.) Дыхательные упражнения.
2.Аэробная часть	40 мин.	Упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений),подъем коленей, подскоки, прыжки, бег. Танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц.
3.Заминка	5 мин	Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности .Дыхательные упражнения.
4.Партерные упражнения	30 мин.	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, на развитие гибкости, коррекция осанки и фигуры.
5.Заключительная часть	30 мин.	Танцевальные комбинации.

### **Обеспечение программы**

1. Структурный - последовательное разучивание и усвоение движений.
2. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным,
3. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
4. Метод блоков - движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.
5. Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.
6. Метод изменения темпа - дает возможность изучать сложные движения в более медленном темпе.
7. Метод музыкально интерпретации – основной метод сочетания движений аэробики с музыкой.
8. Метод «пирамиды» - включает сокращение повторений, составляющих последовательность упражнения.

### **Список использованной литературы**

- 1.Методическое руководство Солодовникова Г.А. , заместитель директора по научно- методической работе ГДЮЦ «Русинка», г. Волжский Волгоградской области
2. С.В. Колесникова "Детская аэробика": Методика, базовые комплексы. –

Ростов н/Д.:Феникс, 2005.- 157с.

В пособии рассматриваются методики обучения аэробике детей школьного возраста (7-16лет) , на начальном этапе этого процесса. Приводятся базовые элементы и упражнения для общего развития ребенка и его оздоровления, по коррекции недостатков телосложения .

3. Л.В.Сиднева., Е.П. Алексеева Учебное пособие по базовой аэробике. – М.:Федерация аэробики России, 1997. – 48с.

4.Л.Ким " Гимнастика Людмилы Ким"

5. Г.М.Замыцкая - Семинары по подготовке инструкторов по аэробике