

Муниципальное общеобразовательное учреждение

« Гимназия №1» города Балашова

« Рассмотрено» на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО учителей физической культуры _____/Новикова Е.А./ Протокол № _____ от «__» _____ 2016г.	Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназии №1» г.Балашова _____/Ковязина С.В./ Заместитель директора по ВР МОУ «Гимназия №1» г. Балашова _____/Николаева Н.В./ «__» _____ 2016г.	Директор МОУ «Гимназии №1» г. Балашова _____/Изгорев С.А./ Приказ № _____ от «__» _____ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА

ПЕДАГОГА

Новиковой Елены Александровны

7-11 класс

2016-2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Танцевальная аэробика» для учащихся 7-11 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10 №1897);
- Рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы», автор Лях В.И. М.:Просвещение,2011;
- Основной образовательной программы МОУ «Гимназия №1»г. Балашова;
- СанПин №2.4.2.2.821-10.;
- Программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, М.:Просвещение , 1997г.

Танцевальная аэробика - это синтез элементов физических упражнений, танца, музыки.

Цель данного курса - обучение детей различным видам танцевальной аэробики в доступной для них форме.

Курс направлен на решение следующих задач: - сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей и физических качеств, таких как ловкость, гибкость, быстрота реакции и координация движений, выносливость;

- воспитание музыкальности и чувства ритма, выработка культуры движений;

- развитие творческих способностей детей, духовное, эстетическое, нравственное и физическое совершенствование.

Структурно танцевальная аэробика состоит из двух взаимосвязанных компонентов: *ритмических упражнений*, выполняемых под определенную музыку, и *танцевальных движений* современных молодежных танцев.

Ритмические упражнения - это темп, интенсивность движений, работа всех мышц и суставов. Они направлены на воспитание у детей чувства ритма движений, способствуют развитию у них музыкальности и пластичной выразительности.

Слушая музыку, занимающиеся воспроизводят ее ритм, темп и характер движениями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения, сочетая их во времени и пространстве. Для детей разного школьного возраста эти движения являются прекрасным средством формирования правильной осанки и спортивной походки. В их поведении исчезают напряженность и скованность, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными.

Использование музыки при выполнении физических упражнений содействует формированию у детей правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии детей.

Танцевальные движения - это определенные хореографические элементы современных танцев. Они способствуют эстетическому воспитанию детей, развивают у них культуру движений. Кроме того, современная ритмическая музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, доставляют радость, вырабатывается уверенность в себе.

Таким образом, танцевальная аэробика - это не только возможность улучшить свою физическую форму, здоровье, фигуру, но и возможность научиться танцевать, освоить основные движения современных танцев, двигаться раскрепощенно, уверенно.

Оценка эффективности реализации программного материала:

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации в движении.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Занятия проводятся в специально отведенном для данного вида занятий помещении - кабинете ритмики и хореографии, танцзале, со специальным оборудованием (зеркала, музыкальная аппаратура, аудиокассеты, диски и т. п.). Обучающиеся на занятиях в специальной одежде.

Занятия отвечают определенным требованиям:

- требованиям к подбору музыки;

- требованиям к подбору движений;
- доступности музыкально-ритмических упражнений;
- контролю за самочувствием обучающихся в период занятий;
- определенному уровню общения педагога с детьми.

Курс «Танцевальная аэробика» рассчитан на 1-2 года обучения; возраст 13-17 лет (7-11 классы).

В практике может использоваться комплексная программа, если в группе занимаются обучающиеся с хорошими танцевально-спортивными данными. На курс " Танцевальная аэробика " отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

Результаты освоения учебного курса

По окончании изучения курса должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры (ритмики) для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий, и во внеурочное время;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение двигательных действий и элементов аэробики;
- технически правильное выполнение двигательных действий и элементов классического, бального, современного и народного танцев;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Ритмические упражнения.

Ритмические упражнения: ходьба, ходьба с движениями рук. Движения плечами. Движения корпусом: повороты, наклоны туловища. Движения ногами.

2. Танцевальные движения.

Танцевальные движения без предметов: ходьба, приставной шаг вперед, приставной шаг в сторону, шаги галопа в сторону. Танцевальные движения для разогрева мышц шеи. Движения плечами. Движения корпусом. Движения руками. Танцевальные комбинации 1-11. «Танцы» на полу. Классические танцевальные комбинации.

Танцевальные движения с предметами. Танцевальные движения со скакалкой. Танцевальные движения с обручем. Танцевальные движения с мячом. Танцевальные движения с различными предметами: зонтиками и т. п.

3. Джаз-аэробика.

История возникновения джаз-аэробики. Характерные особенности и специфические признаки джаз-аэробики. Цель джаз-аэробики - устранение недостатков телосложения, осанки, улучшение способности к восприятию музыки и двигательному ее выражению, воспитание танцевальности, грациозности,

выразительности движений. Комплекс джаз-аэробики. Разминка. Упражнения в партере. Заключительная часть.

4. Круговая аэробика.

Круговая аэробика как аэробическая программа, включающая в себя метод круговой тренировки. Разминка. Работа на «станциях». Заключительная часть.

5. Диско-аэробика.

Диско-аэробика - одно из направлений танцаэробики. Использование элементов современного танца. Комплекс диско- аэробики.

6. Аэробика разной интенсивности.

Аэробика - синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, выполненных в танцевальном стиле без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение. Комплекс аэробики низкой интенсивности. Комплекс аэробики высокой интенсивности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и тема	
1	Вводный инструктаж. Первичный, повторный инструктаж по правилам поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии	
2	Ритмические упражнения	
3	Танцевальные движения	
4	Танцевальная аэробика:	
	1. Диско-аэробика	
	2. Джаз-аэробика	
	3. Круговая аэробика	
	4. Аэробика высокой интенсивности	
	Всего часов: 68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	
Сентябрь			
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по правилам поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. 2. Разучивание танцевальных движений для разогрева мышц шеи, ритмическая ходьба 	0,5 ч 1 ч	- знать правила безопасности занятиях в кабинете ритмики
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание ритмических движений с плечами, руками. 2. Первая танцевальная комбинация. 3. Разучивание движений спортивного танца с мячами, зонтами «Ритмы планеты» 	1,5 ч	- знать влияние работы гр систему кровообращени сосудистую систему, опор аппарат
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание ритмических движений корпусом. 2. Вторая танцевальная комбинация. 1. Постановка рисунка спортивного танца с мячами, зонтами «Ритмы планеты» 	1,5 ч	- уметь контролировать физической нагрузки на орга
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевальные движения плечами, руками, корпусом. 2. Третья танцевальная комбинация. 3. Отработка спортивного танца с мячами, зонтами «Ритмы планеты» 	1,5 ч	- выполнять основные элементы спортивной аэробии
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмические упражнения «Танцы на полу» (1,2,3 варианты). 2. Четвертая танцевальная комбинация. 3. Разучивание основных элементов спортивной аэробики 	1,5 ч	- выполнять основные комбинации
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмические упражнения «Танцы на полу». 2. Пятая танцевальная комбинация. 3. Отработка основных элементов спорт-аэробики 	1,5 ч	
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмические упражнения. 2. Шестая танцевальная комбинация. 3. Разучивание усложненных элементов спорт-аэробики 	1,5 ч	
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмические упражнения. 2. Седьмая танцевальная комбинация. 3. Отработка усложненных элементов спорт-аэробики 	1,5 ч	
Октябрь			
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмические упражнения. 2. Восьмая танцевальная комбинация. 3. Разучивание комплекса «Аэробика низкой интенсивности» 	1,5 ч	- овладеть основными элемен «Аэробика низкой интенсивности»

10	1. Ритмические упражнения. 2. Девятая танцевальная комбинация. 3. Разучивание комплекса «Аэробика низкой интенсивности»	1,5 ч	- выполнять комплексную танцевальную композицию из 1-11 танцевальных комбинаций
11	1. Ритмические упражнения. 2. Десятая танцевальная комбинация. 3. Отработка комплекса «Аэробика низкой интенсивности»	1,5 ч	
12	1. Ритмические упражнения. 2. Постановка композиции из 1-11 танцевальных комбинаций. 3. Отработка комплекса «Аэробика низкой интенсивности»	1,5 ч	
13	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка композиции из 1-11 танцевальных движений. 3. Работа над комплексом «Аэробика низкой интенсивности»	1,5 ч	
14	1. Ритмические упражнения. 2. Работа над композицией из 1-11 танцевальных движений. 3. Работа над комплексом «Аэробика низкой интенсивности»	1,5 ч	
15	1. Ритмические упражнения. 2. Зачетная сдача композиции из 1-11 танцевальных движений. 3. Комплекс «Аэробика низкой интенсивности»	1,5 ч	
16	1. Ритмические упражнения. 2. Зачетная сдача композиции из 1-11 танцевальных движений. 3. Комплекс «Аэробика низкой интенсивности»	1,5 ч	
Ноябрь			
17	1. Повторный инструктаж по правилам поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. 2. Разучивание танцевальных движений для разогрева мышц шеи, ритмическая ходьба	0,5 ч 1 ч	- знать правила безопасности на занятиях в кабинете ритмики и хореографии
18	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов диско-аэробики	1,5 ч	- выполнять основные и танцевальные элементы диско-аэробики - овладеть основными элементами диско-аэробики
19	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов диско-аэробики	1,5 ч	
20	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов диско-аэробики. 3. Комплекс диско-аэробики	1,5 ч	
21	1. Ритмические упражнения.	1,5 ч	

	2. Отработка танцевальных элементов диско-аэробики		
22	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов диско-аэробики	1,5 ч	
23	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов диско-аэробики	1,5 ч	
24	1. Ритмические упражнения. 2. Постановка рисунка танца с использованием танцевальных движений диско-аэробики	1,5 ч	

II триместр

Декабрь

1	1. Ритмические упражнения. 2. Постановка рисунка танца с использованием танцевальных движений диско-аэробики	1,5 ч	- выполнять основные и танцевальные элементы диско-
---	---	-------	---

2	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка рисунка и танцевальных композиций танца «Диско»	1,5 ч	- овладеть основными элементами комплекса диско-аэробики
3	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка рисунка и танцевальных композиций танца «Диско»	1,5 ч	
4	1. Ритмические упражнения. 2. Постановка сложных танцевальных элементов танца «Диско»	1,5 ч	
5	1. Ритмические упражнения. 2. Постановка сложных танцевальных элементов танца «Диско»	1,5 ч	
6	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка рисунка и танцевальных композиций танца «Диско»	1,5 ч	
7	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка рисунка и танцевальных композиций танца «Диско». Выступление на новогоднем представлении (7 классы)	1,5 ч	
8	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка рисунка и танцевальных композиций танца «Диско». Выступление в новогоднем представлении (8 классы)	1,5 ч	

Январь

9	1. Повторный инструктаж по правилам поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. 2. Ритмические упражнения	1,5 ч	- знать правила безопасного занятия в кабинете хореографии;
10	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание комплекса «Аэробика высокой интенсивности»	1,5 ч	- овладеть основными элементами комплекса «Аэробика высокой интенсивности»
11	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание комплекса «Аэробика высокой	1,5 ч	

	интенсивности»		
12	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка отдельных элементов комплекса «Аэробика высокой интенсивности»	1,5 ч	
13	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка-отдельных элементов комплекса «Аэробика высокой интенсивности»	1,5 ч	
14	1. Ритмические упражнения. 2. Работа над комплексом «Аэробика высокой интенсивности»	1,5 ч	
15	1. Ритмические упражнения. 2. Работа над комплексом «Аэробика высокой интенсивности»	1.5 ч	
16	1. Ритмические упражнения. 2. Зачетная сдача комплекса «Аэробика высокой интенсивности»	1,5 ч	
Февраль			
17	1. История возникновения рок-аэробики. 2. Ритмические упражнения. 3. Разучивание основных танцевальных движений рок-н-ролла	1,5 ч	
18	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов рок-аэробики	1,5 ч	- выполнять основные и танцевальные элементы рок- - овладеть основными элемен рок-аэробики
19	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов рок-аэробики	1,5 ч	
20	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов рок-аэробики. Комплекс рок-аэробики	1,5 ч	
21	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов комплекса рок-аэробики	1,5 ч	
22	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов комплекса рок-аэробики	1,5 ч	
23	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов комплекса рок-аэробики	1,5 ч	
24	1. Ритмические упражнения. 2. Контрольная сдача комплекса рок- аэробики	1,5 ч	
III триместр			
Март			
1	1. История возникновения джаз-аэробики. Характерные особенности и специфические признаки джаз-аэробики. 2. Ритмические упражнения. 3. Разучивание основных танцевальных движений джазового танца	0,5 1 ч	- выполнять основные и ус танцевальные элементы д - овладеть основными элее комплекса джаз-аэробики

2	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов джаз-аэробики	1,5 ч	
3	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов джаз-аэробики	1,5 ч	
4	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов джаз-аэробики. Комплекс джаз-аэробики	1,5 ч	
5	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов комплекса джаз-аэробики	1,5 ч	
6	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов комплекса джаз-аэробики	1,5 ч	
7	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов комплекса джаз-аэробики	1,5 ч	
8	1. Ритмические упражнения. 2. Контрольная сдача комплекса джаз-аэробики	1,5 ч	
Апрель			
9	1. Повторный инструктаж по правилам поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. 2. Ритмические упражнения	1,5 ч	- знать правила безопасной деятельности на занятиях в кабинете ритмики и хореографии;
10	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов фанк-аэробики	1,5 ч	- выполнять основные и усложненные танцевальные элементы фанк-аэробики; - овладеть основными элементами комплекса фанк-аэробики
11	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов фанк-аэробики	1,5 ч	
12	1. Ритмические упражнения. 2. Разучивание танцевальных элементов джаз-аэробики. Комплекс фанк-аэробики	1,5 ч	
13	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов комплекса фанк-аэробики	1,5 ч	
14	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов комплекса фанк-аэробики	1,5 ч	
15	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка танцевальных элементов комплекса фанк-аэробики	1,5 ч	
16	1. Ритмические упражнения. 2. Контрольная сдача комплекса фанк-аэробики	1,5 ч	
Май			
17	1. Ритмические упражнения. 2. Круговая аэробика как аэробическая программа, основанная на методе круговой тренировки	1,5 ч	- выполнять основные и усложненные танцевальные элементы танцаэробики;

18	1. Ритмические упражнения. 2. Повторение танцевальных элементов всех видов танцаэробики. 3. Аэробная часть круговой аэробики	1,5 ч	- овладеть основным комплексом круговой аэробики
19	1. Ритмические упражнения. 2. Работа на «станциях» с предметами	1,5 ч	
20	1. Ритмические упражнения. 2. Работа на «станциях» с элементами спорт-аэробики	1,5 ч	
21	1. Ритмические упражнения. 2. Работа на «станциях» с элементами рок-аэробики		
22	1. Ритмические упражнения. 2. Работа на «станциях», отработка с элементами диско-аэробики		
23	1. Ритмические упражнения. 2. Отработка комплекса круговой аэробики		
24	1. Ритмические упражнения. 2. Контрольная сдача комплекса круговой аэробики		

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура (ритмика)» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта, истории танца;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, танцевальных движений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
- о терминологии разучиваемых упражнений их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях ритмикой.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять требования безопасности на занятиях ритмикой;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы упражнений разминки, основные элементы танцев, базовые шаги классической аэробики;
- выполнять взаимодействия с одноклассниками в процессе занятий ритмикой.