

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №175 комбинированного вида»
Советского района города Казани Республики Татарстан

«Принято»

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.



«Утверждаю»

Зав. «МБДОУ №175»
Ишмухамедова Р.Р.
Приказ № 50 от 29.08.2024 г.

**Рабочая программа
по образовательной области
Танцевальная фитнес программа «Магия танца»**

Составила:

Хореограф/постановщик: Еникеева А.А.

2024-2025 учебный год

Содержание

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Содержание материала
4. Условия реализации
5. Перспективный план
6. Список используемой литературы

Введение

Танцы – уникальное действо, которое одновременно и заряжает энергией, и избавляет от негативных мыслей и эмоций. Улучшается настроение, а сил становится в 2 раза больше. Однако во взрослой жизни многие не так часто танцуют. Праздники и встречи с друзьями проходят дома и в ресторанах, любители активного отдыха собираются на спортивных базах. А вот танцевальные клубы или школы зачастую воспринимают как развлечение для студентов и молодежи, лишая себя настоящего удовольствия.

Танцы – это вид аэробной тренировки, которая повышает пульс и сжигает калории, тем самым способствуя избавлению от лишнего веса. В зависимости от интенсивности занятия за полчаса танцев можно сжечь от 200 до 400 калорий. Такая ежедневная потеря калорий вполне достаточна для постепенного снижения веса, особенно в сочетании со сбалансированным питанием.

Танцы укрепляют всю мышечную систему вашего тела. Каждый раз, когда вы тренируете танцевальные шаги и движения, вы включаете в работу большое количество групп мышц одновременно. Многократное повторение движений в танцевальном классе или на тренировке является отличным фактором для развития мышц. А крепкое мышечное тело – это не только эстетически красиво, но и полезно с точки зрения жиросжигания (мышечные ткани сжигают в несколько раз больше калорий, чем жировые).

Танцевальные тренировки – это веселая творческая деятельность. Если вы любите танцы, то вам не надоеет тренировочная рутинка, как это часто бывает после многократных повторений однообразных силовых или кардио-упражнений. Благодаря танцам вы сможете поддерживать спортивную мотивацию длительное время.

Танцы помогают бороться со стрессом. Во-первых, ритмичные движения под приятную музыку априори поднимают настроение, поэтому после танцевального класса вы точно выйдете в отличном расположении духа. Во-вторых, как и любая физическая активность танцы способствуют выработке эндорфинов – гормонов удовольствия и счастья.

Танцы помогают повысить самооценку. С одной стороны, вы будете гордиться своими успехами и развитием на танцевальном поприще. А с другой стороны, хорошее владение собственным телом позволяет обрести гармонию в душе, почувствовать удовлетворение и комфорт.

Танцы улучшают осанку. Ни для кого не секрет, что прямая осанка – это не только один из важных параметров красивой внешности, но и здоровье позвоночника. Регулярные танцевальные тренировки избавят вас от боли в спине и пояснице, а также минимизируют вред от сидячего образа жизни.

Танцы развивают грацию, пластику и координацию. Шаг за шагом вы будете изучать новую хореографию, синхронизировать движения с музыкой, работать над мягкостью и плавностью линий. Это потрясающий способ раскрепостить тело и забыть о внутренних барьерах.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Танцевальная фитнес программа- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство ,моду, концепцию фитнес- ухоженности внешности.

Цель:

Содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, танцевальным движениям, импровизацию.

Задачи:

1. Укреплять здоровье , приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию, умение двигаться под ритм, танцевать различные направления танца.

2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

3. Воспитывать дисциплинированность, формировать коммуникативные компетенции.

Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических принципах обучения определенным элементам:

Принцип сознательности нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий. Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

Отличительные особенности программы

Реализация данной программы позволит, не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развития природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет Возраст обучающихся и сроки реализации программы

Данная образовательная программа предполагает обучение взрослого населения от 20 до 50 лет и рассчитана на один год обучения. Наполняемость групп от 15-20 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы. Программа кружка «Танцевальная фитнес программа» рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю – 68 часов.

Формы и режим занятий

При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики. Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы: организация развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные, репетиционные. Создание ситуаций переживания успеха.

Ожидаемые результаты

К концу прохождения программы занимающиеся **должны иметь представление:**

об основных терминах, связанных с танцевальным фитнесом;

о значении танцевального фитнеса для их здоровья;

знать:

правила проведения разминки

определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий

уметь:

слышать музыку; повторять танцевальные элементы; самостоятельно импровизировать танцевальные направления;

Содержание программы:

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1ч).

Правила техники безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (6ч).

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (2ч). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли.

2.2 Влияние питания на здоровье (2ч). Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.

2.3 Гигиенические и этические нормы (2ч). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

Раздел 3. Общая физическая подготовка(21ч)

3.1 Упражнения в ходьбе и беге (4ч)

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук (4ч)

3.3 Упражнения для ног (4ч)

3.4 Упражнения для туловища (5ч)

3.5 Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (4ч)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (23ч)

4.1 Формирование навыка правильной осанки (5ч)

4.2 Укрепление мышечного корсета (6ч)

4.3 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (5ч)

4.4 Упражнения на равновесие (2ч)

4.5 Упражнения на гибкость (2ч)

4.6 Танцевальные упражнения (2)

Раздел 5. Дыхательные упражнения (2ч)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Теоретические сведения 6ч

-Правила поведения и требования безопасности на занятия 1ч

-Сведения о типах дыхания, особенностях 1ч

- Самоконтроль за самочувствием, изменение пульса 1ч

- Здоровый образ жизни: режим дня, питания, двигательный 1ч

2.

Дыхательная гимнастика 12ч

- Грудное дыхание 2ч

- Глубокое дыхание 2ч

- Ритмичное дыхание 2ч

-Акцентированное дыхание 2ч

- Облегчённое дыхание 2ч

-Успокаивающее дыхание 2ч

3.

Аутогенная тренировка 6 ч.

-Упражнения на расслабление

В процессе занятий

- Ощущение тепла 1ч

- Упорядочение дыхания 1ч

- Нормализация работы сердца 2ч

- Упражнение цели 2ч

4.

Упражнения на осанку 12ч.

- Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках

В процессе занятий

- Упражнения у вертикальной плоскости 4ч.

- Упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента) 4ч.

- Упражнения с предметами на голове 4ч.

5.

Упражнения на пластику движений 16ч.

- Формирование правильной и красивой походки с предметами и, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. 4ч

- Пластика движений рук 4ч

- Пластика движений ног 4ч

- Пластика движений туловища 4ч

6.

Фитнес 18ч.

-Акробатические элементы

(перекаты, стойки на лопатках, полушпагаты) 4ч

-Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы, бега, прыжки, скачки, подскоки, беговые движения) 4ч

-Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины 3 ч, В процессе занятий

-Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов 3 ч, В процессе занятий

-Танцевальные движения – выпады, махи, подскоки, повороты. 4ч

Формы организации деятельности:

индивидуальная;

индивидуально- групповая;

групповая (или в парах);

Основной вид занятий – практический.

Методы обучения:

объяснительно – иллюстративный;

проблемный;

частично поисковый или эвристический;

исследовательский.

Педагогические приемы:

организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);

стимулирование (поощрение, похвала, самооценка);

сотрудничество (партнерские отношения);

свобода выбора.

Методы проведения занятий: словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание.

Каждое занятие по темам программы, как правило,

Список литературы

- 1.Т.Ю. Амосова «Дыхательная гимнастика по Стрелковой» Москва «Рипол классик» 2005г.
- 2.Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры»Москва «Дрофа» 2003г.
3. Энциклопедия физических упражнений, ЕЖИ ТАЛАГА Москва «Физкультура и спорт»,2005г.
4. Развитие координационных способностей . Спорт в школе №21 Москва «Чистые пруды» 2008г.
5. Гимнастическая аэробика. Спорт в школе №24 Москва «Чистые пруды» 2008г.