

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «DenceFit» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программам дополнительного образования детей.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная и предназначена для получения дополнительного образования в области оздоровления и физического развития детей среднего и старшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям танцевальной аэробике «Zumba».

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «DenceFit» по танцевальной аэробике «Zumba».

ZUMBA фитнес - это современное танцевальное-спортивное направление, которое соединяет как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку. Занятия аэробикой проводятся под музыку.

Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Педагог выступает как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Новизна программы

Занятия аэробикой обычно доставляют массу удовольствия и очень полезны для оздоровления всего организма, являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека. Правильно построенная тренировка включает в себя разминку (подготовительная часть), укрепление сердечно-сосудистой системы плюс охлаждение и растяжку. В программу также входят занятия по формированию фигуры с упражнениями для брюшной области и нижних частей тела.

Отличительная особенность данной программы: заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств личности, но и развитие творческих способностей с разной физической подготовкой. Регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Педагогическая целесообразность

На занятиях ребята учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Адресат программы

Данная программа для обучающихся 11-15 лет. Уровень освоения содержания образования – базовый. В группе могут заниматься и мальчики и девочки. В объединение принимаются все желающие без специального отбора. Состав группы может быть разновозрастным или разновозрастным.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения- 2 раза в неделю по 2 часа. Всего – 144 часа год.

Форма обучения

Форма обучения – очная, очно-заочная

Основной формой обучения является учебное занятие, которое носит практический характер. На сообщение теоретических сведений изучаемой темы и повторению материала предыдущего занятия отводится, как правило, 1/3 учебного занятия, остальные 2/3 учебного занятия посвящены выполнению практических работ. Теоретическая часть даётся в форме бесед с показом демонстрационного материала и подкрепляется практическим освоением тем. Пошагово изучается алгоритм создания изделий

- ФОРМЫ: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная
- формы занятий: игра, экскурсия, викторина, конкурс, эвристическая беседа, интегрированное занятие с использованием ИКТ, практическое задание, индивидуальная практическая работа, мини – лекции, выставка, мастер – класс, презентации, дистанционная форма, встреча с интересными людьми, творческая встреча, творческая работа, вернисаж, открытое занятие, праздник, представление
- методы, в основе которых лежит способ организации занятия: словесный, наглядный, практический
- методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый

Особенности организации образовательного процесса

Набор обучающихся в объединения свободный, согласно заявлениям. Приём на обучение проводится на принципах равных условий приёма для всех поступающих, за исключением лиц, которым в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ предоставлены особые права (преимущества) при приёме на обучение.

Организация образовательного процесса в объединении осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми, научно-методическими, программно-методическими, организационно-педагогическими требованиями к учреждениям дополнительного образования, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Формы организации деятельности учащихся на занятии - групповая.

Группы формируются на добровольной внеконкурсной основе. В объединение принимаются все желающие. Группы комплектуются в количестве не менее 12 человек.

Групповые занятия, по подгруппам и индивидуальные. В объединение могут приниматься учащиеся в течение года (при наличии свободных мест Занятия рассчитаны на 45 минут.

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей среднего и старшего школьного возраста

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающихся на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам.

При необходимости педагог сам может поменять последовательность прохождения тем или заменить одну тему на другую в связи с производственной необходимостью (карантином, отмены занятий в связи с низкой температурой воздуха, дистанционным обучением, желанием учащихся принять участие в выставках и конкурсах различного уровня)

Допуск к занятиям проводится только после обязательного проведения инструктажа по технике безопасности с обучающимися

ДООП «Денсфит» составлена с учетом санитарно-гигиенических требований. Особое внимание уделено использованию здоровьесберегающих технологий: динамические паузы, гимнастика для глаз, двигательные упражнения

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося проектируется при:

- наличии социального заказа родителей обучающегося, самого обучающегося
- подготовке обучающегося к выставкам
- организации исследовательской и проектной деятельности обучающегося
- организации мастер – классов, творческих мастерских, социальных практик
- работе с обучающимися ОВЗ
- работе с одаренными и способными детьми

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Денсфит*» доступна для различной категории обучающихся, в том числе для детей с ОВЗ и одаренных детей.

Принимаются все желающие дети данной возрастной группы по заявлению родителей при наличии свободных мест.

Для обучающихся с ОВЗ и одаренных детей могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты