**Пояснительная записка**

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике по учебному пособию В.Ю.Давыдова, А.И. Шамардина, Г.О. Красновой «Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудования и инвентарь)». Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса. Занятия по аэробике, основанные на добровольным выборе учеников позволят повысить мотивацию к занятиям физической культурой, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности средствами аэробики.

Особенность таких занятий состоит в том, что они по данному направлению проводятся для небольшой группы учащихся, желающих закрепить и углубить знания, умения и навыки по аэробике. Группа комплектуется из учащихся нескольких классов.. Наполняемость групп составляет 6 – 15 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.

**Цель программы**: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | **1-4 класс** |
| Обучающие | * познакомить детей с элементами строевой подготовки; * учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; * познакомить детей с базовыми шагами аэробики. |
| Развивающие | * развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); * развивать чувство ритма, музыкальность |
| Воспитывающие | * привитие интереса к регулярным занятиям; * воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость. |

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 1-4 класс.

**Содержание программы**

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Данные этапы соответствуют группам обучения

**Методические рекомендации**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

***Зачётные требования***

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.

2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

**Форма организации виды деятельности**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

• Фронтальная

• Работа в парах, тройках, малых группах

• Индивидуальная

**Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.**

***1-4 класс***

*Ребёнок должен знать*, *что*:

* на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
* заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
* ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

*Ребёнок должен уметь:*

* Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
* Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
* Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
* Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
* Различать характер музыки, темп, ритм;

**Тематический план *1-4 класс***

Учебная нагрузка: 1 час в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | | **Кол-во часов** |
|  | **Теоретическая подготовка** | ТБ, введение в образовательную программу. | 1 |
|  | Гигиена спортивных занятий. | 1 |
|  | Из истории аэробики | 1 |
|  | **Общефизическая подготовка** | Элементы строевой подготовки | 3 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения для рук | 3 |
| 6. | Общеразвивающие упражнения для ног | 2 |
| 7. | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | 2 |
| 8. | **Специальная физическая подготовка** | Базовые шаги аэробики | 7 |
| 9. | Упражнения на развитие осанки | 3 |
| 10. | Упражнения на развитие гибкости | 2 |
| 11. | **Оздоровление** | Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация) | 3 |
| 12. | Упражнения на Фитболах | 5 |
| 13. |  | | 1 |
|  | Итого 34 ч. | | |
|  | | |