

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Танцевальная аэробика»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» относится к художественной направленности.

Актуальность программы. В последние годы большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни. Это связано, прежде всего, с увеличением учебной деятельности школьника. Повышенная напряженность дня вызывает у учащихся переутомление. В досуге детей преобладают занятия статического характера. Организационные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, не могут полностью удовлетворить потребность ребенка в движениях. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

С целью профилактики различных заболеваний и увеличения двигательной активности у детей школьного возраста предлагается данная программа по танцевальной аэробике, что делает ее актуальной. Красоту движений, оздоровительный и общеукрепляющий эффект для тела и организма в целом развивает танцевальная аэробика.

Простые комплексные упражнения, выполняемые под современную музыку, развивают силу мышц, ловкость, способствуют снижению веса, исправляет осанку, развивает подвижность суставов, способствует повышению эластичности связок, улучшает координацию движений и чувства ритма, стимулирует работу сердечнососудистой системы.

Занятия танцевальной аэробикой – это не только расширение танцевального кругозора, это заряд положительных эмоций, избавление от комплексов и стрессов.

Отличительная особенность программы «Танцевальная аэробика» ориентирована на детей, не проходивших специального отбора по уровню музыкальных и двигательных навыков и ранее не занимающихся танцами. Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий. Обучение по данной программе предполагает выступления учащихся с первыми несложными танцевальными номерами на классных и школьных мероприятиях, на празднике, посвящённом Новому году и 8 марта и на открытых занятиях. Это повышает интерес к занятиям, стимулирует к активному и творческому труду. Так же представленная программа затрагивает воспитание учащихся духовно-нравственной, спортивно-оздоровительной, общекультурной направленности.

Адресат программы - обучающиеся 10-15 лет. Для детей данного возраста прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене движений, сохранение статического положения для них крайне утомительно. Данная программа учитывает физиологические особенности возраста.

Объем программы «Танцевальная аэробика» - 648 часов.

Уровни построения программы. Обучение делится на 3 уровня: стартовый (1-ый год обучения), базовый (2-ой год обучения), продвинутый (3-ий год обучения), в каждом из которых полученные ранее знания, умения и навыки совершенствуются и развиваются.

Форма обучения – очная.

Тип занятия – комбинированный.

Форма проведения занятия:

- групповая;
- парная;
- индивидуальная;
- игровая;
- интегрированная.

Учебное занятие, которое проводится по группам 10-14 человек. В ходе занятий возможен

выбор и построение индивидуальной образовательной траектории в зависимости от физиологических и творческих способностей учащихся.

Методы обучения:

- объяснение;
- показ (групповой, индивидуальный);
- образное сравнение;
- игровой;

-творческий - самостоятельное создание учащимися танцевальных композиций.

Срок освоения программы – 3 года. Программа рассчитана на детей в возрасте 10-15 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Способы проверки результата: открытые занятия; выступления на праздничных мероприятиях, фестивалях.

Цель программы: укрепление здоровья и формирование у детей знаний и умений поведению здорового и подвижного образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

освоить простые комплексы танцевальной аэробики;
закрепить навык правильной осанки;
обучить основам танцевальных движений;
научить согласовывать движения с музыкой;

Развивающие:

азвитие мышечной силы, выносливости, скоростных и координационных способностей;
развитие чувства ритма, памяти и внимания; формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящеватанцевальных движений;
развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
развитие чувства уверенности в себе и в своих силах.

Воспитательные:

воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни.

Обязательное условие - медицинский допуск к занятиям хореографией.

В случае необходимости программа может быть переориентирована на дистанционный формат реализации