

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ШКОЛЬНИКА»
Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РАСМОТРЕНО:

На заседании педагогического совета
МБОУ ДО «ДШ» г. Назарово
Протокол № 2
от «12» марта 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДШ» г. Назарово
/О.А. Лузин
Приказ № 69/1
от «13» марта 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Танцевальная аэробика»

Направленность: спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год, 144 часа

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Жежель Анна Сергеевна

Назарово
2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р" (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242),
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Уставом ОУ.

Направленность программы: Спортивная.

Актуальность программы: Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Забота о

здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей продолжает оставаться высокой. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре 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. 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 программы: С детьми проводится системная работа по физическому воспитанию, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Одной из них является оздоровительная аэробика, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Отличительные особенности программы: Используя уникальный развивающий потенциал спортивного танца, она расширяет нормативные ориентиры образовательного процесса. Разделы и темы ее содержания

взаимообусловлены и взаимосвязаны преемственностью целей и задач. В реальных условиях учебно-тренировочного занятия они реализуются комплексно, обеспечивая интеграцию всех направлений гармоничного развития обучающихся. Программа позволяет педагогу варьировать степень включения в занятие элементов отдельных тем в зависимости от возраста, особенностей, уровня способностей и возможностей обучающихся. Это обеспечивает вариативность занятий и доступность программы для всех обучающихся.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Педагогическая целесообразность: Объясняется тем, что она способствует формированию у обучающихся устойчивого интереса к предмету обучения, тренировочному процессу, участию в различных видах деятельности, позволяющих повысить стрессоустойчивость, пережить чувство успеха, обрести уверенность, желание проявить себя в действии, реализовать свои возможности, получить социальное признание у коллектива и педагога. Освоение различных видов деятельности в сочетании с достигнутыми результатами позволяет обучающимся самоутвердиться, способствует разрушению прежних стереотипов поведения, стимулирует к самоорганизации, к познанию через творчество, труд и спорт. Заложенные в ней принципы организации педагогического процесса, методы и формы организации образовательного процесса, педагогические технологии обеспечивают формирование ключевых компетенций, актуальных в образовании, способствуют развитию познавательного, коммуникативного, интеллектуального и творческого потенциалов обучающихся, повышению адекватной самооценки, ответственности за личные достижения и успехи коллектива.

Адресат программы: Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5-7 лет. На обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Танцевальная аэробика» принимаются все желающие дети, в том числе и дети с ограниченными возможностями здоровья, для них составляется по необходимости адаптированная программа.

Срок реализации программы: 1 год, 108 часов. (периодичность занятий – с ноября по май).

Уровень сложности: Стартовый.

Формы обучения: Очная.

Режим занятий: Время проведения занятий: 2 раз в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель образовательной программы: Создание и обеспечение необходимых условий для раскрытия физических, психических, творческих возможностей и способностей обучающихся, их личностного и мотивационного потенциалов, самореализации и позитивной социализации.

Задачи образовательной программы:

Личностные:

- воспитать у обучающихся внимательное и бережное отношение к своему здоровью, приверженность к здоровому образу жизни;
- совершенствовать их физические способности и качества, формировать комплекс двигательного-координационных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- воспитывать положительные черты характера: дисциплинированность, трудолюбие, добросовестность, ответственность, настойчивость;

Метапредметные:

- развивать интерес и осмысленное отношение к занятиям;
- развивать умение слышать и работать в диалоге, умение сотрудничать с людьми;
- создавать условия для формирования позитивной самооценки;

Предметные:

- расширить представление о разных направлениях танцевальной аэробики и спортивных танцах, сформировать представление об их роли в жизни человека;
- научить правильно исполнять все танцевальные элементы, фигуры базового уровня (Basic), владеть техническими принципами их исполнения, принципами управления движением;
- сформировать у обучающихся уровень танцевальной техники, музыкальной и двигательной культуры, соответствующий базовому;

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. Техника безопасности	1	1	--	Беседа, викторина.
2	Общая физическая подготовка	40	4	36	Сдача нормативов.
3	Базовая аэробика	42	4	38	Наблюдение

4	Танцевальная аэробика	48	4	44	Наблюдение
5	Зачетные занятия. Концерты, конкурсы.	6	2	4	Открытое занятие, выступление
6	ОБДД	7	7	-	Викторина, беседа.
ИТОГО		144	22	122	

Содержание учебного плана программы

1 . Введение. Техника безопасности на занятиях.

Теория. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ.

Информация о программе. Введение в предмет: Аэробика как танцевальный вид спорта.

Основы физиологии и гигиены. Самоконтроль. Строение человека. Мышцы и их значение. Контроль и самоконтроль. Гигиенические требования. Гигиена питания. Гигиена обуви и одежды. Уход за кожей.

2 . Общая физическая подготовка:

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика:

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, рук;
- упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц живота;
- упражнения для укрепления мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для укрепления мышц разгибателей бедра;
- упражнения для укрепления отводящих мышц бедра;
- упражнения для укрепления приводящих, отводящих мышц бедра, мышц таза;
- упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра;
- упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для укрепления мышц стопы и голени;
- упражнения на развитие гибкости, растяжки, пластичности;
- упражнения на развитие координации движений, ориентирование в пространстве;
- упражнения на развитие силы и мягкости рук;
- упражнения для тренировки дыхания.

3. Базовая аэробика.

Теория: Аэробика, как средство коррекции физических данных. Техника дыхания.

Практика:

- шпагат;
- мост из положения лежа;
- ласточка (удержание 5 секунд);
- стойка на голове у стенки;
- колесо (с опорой на две руки);
- кувырок (вперед, назад) через группировку;
- стойка на руках у стены.

4. Танцевальная аэробика.

Теория: Характер музыки; темп, ритм; художественный образ в музыке; понятие импровизации.

Практика:

- Танцевальные движения в различных стилях диско, рок-н-ролл, джаз, модерн;
- музыкально пластические этюды;
- динамические, танцевальные упражнения;
- ритмический бег,
- ходьба с различными комбинациями;
- усложненные основные структурные группы движения (равновесия, повороты, прыжки, волны, махи).

5. Зачетные занятия. Концерты. Конкурсы.

Теория: Беседы. Тестирование. Викторины.

Практика: Техника выполнения упражнений; танцевальный этюд на заданную музыку; танцевальные движения различных стилей; акробатические и полуакробатические элементы; сочинение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение, выбранное самим обучающимся. Концерты, конкурсы.

6. ОБДД.

Теория: Азбука движения. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. ТБ в транспорте. ТБ при езде на велосипеде. ТБ на занятиях в объединении.

Практика: игры, викторины на знание ПДД.

Планируемые результаты

Целенаправленная работа позволит достичь следующих результатов:

- выполняют шаги под музыку;
- сформированы навыки правильной осанки;
- сформировано правильное дыхание.
- развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

– дети проявляют эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных	Количество учебных дней	Количество учебных	Режим занятий	Сроки проведения промежуточно
1	2024-2025	Сентябрь 2024	Май 2025	36	72	144	2 занятия по 45 мин.; Перерыв по 10 мин.	Декабрь 2024 г., Май 2025г.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал для занятий площадью;
- музыкальный центр;
- аудиотека разнохарактерной музыки для сопровождения занятий;
- коврики, скакалки, мячи с наполнителем, гимнастические палки.

Информационное обеспечение

Видеотека:

- семинары и мастер-классы по спортивным танцам;
- популярные вариации спортивных танцев;
- клубные соревнования, праздники, концерты.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, образование – не ниже средне-профессионального, педагогическое.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы текущего педагогического контроля: включенное наблюдение, беседа, опрос, контрольное упражнение, творческое задание.

Текущий групповой и индивидуальный контроль, осуществляемый педагогом в ходе учебных занятий, выполняет контрольную, обучающую и воспитывающую функции.

Оценка деятельности обучающихся выражается в оценочных суждениях.

По окончании учебного года проводится аттестация обучающихся.

Формы аттестации: сдача норм по физической подготовке, участие во внутрискольных соревнованиях по танцевальному спорту.

Основной формой педагогического контроля результативности программы является итоговая аттестация обучающихся. Она проводится по окончании 3 года обучения.

Формы итоговой аттестации: сдача норм по физической подготовке, устный опрос (собеседование), письменный опрос (тестирование), аналитическая справка по предметной подготовленности.

Основой итоговой аттестации является диагностика показателей, позволяющая определить уровень (низкий, средний, высокий) достижения обучающимся результатов, планируемых программой.

Основными показателями являются:

- физическая подготовка;
- личностное развитие;
- общеучебные умения и навыки;
- предметная подготовка.

Каждый показатель содержит ряд критериев, на основании которых дается его оценка в баллах.

Результаты диагностики фиксируются в итоговой аналитической справке.

Методические материалы

Примерная структура учебного занятия по танцевальной аэробике:

1. Подготовительная (вводная) часть
2. Основная часть: Хореографическая подготовка. Базовые шаги аэробики. Связки из танцевальных элементов.
3. Заключительная часть: Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

На занятиях теория и практика неотделимы: для теории на каждом учебном занятии отводится 5 – 7 минут.

Материал изложен с учетом возрастных особенностей детей. Программа предусматривает три года обучения.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения, и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков.

Методы обучения:

1. Объяснительно – демонстративный
2. Объяснительно – иллюстрированный
3. Репродуктивный
4. Проблемного обучения
5. Наглядный

Приемы обучения:

1. Объяснение

2. Сообщение
3. Оздоровительные приемы (дыхательная гимнастика)
4. Анализ
5. Показ действий
6. работа с таблицами, схемами и т.д.
7. Повторение изученного
8. Проблемная ситуация
9. Обобщение

Типы учебных занятий:

1. Вводное
2. Тренировочное
3. Обобщающее
4. Закрепление
5. Повторение
6. Итоговое

Задача обучения – познакомить детей с простыми движениями, которые оформлены в небольшие танцевальные связки. На первом этапе больше простейших упражнений и игр: марши и бег с различной координацией, прыжки, подскоки, галопы, наклоны, повороты, танцевальные движения.

Очень важно постепенное продвижение вперед по ступеням познания от простого к сложному, от малых нагрузок к максимальным.

Главное – научить детей ритмически двигаться в соответствии с различным характером музыки, активизировать их музыкальные и творческие способности. Дети имеют разные двигательные навыки, и не все могут согласовать свои движения с музыкой. На первом этапе обучения необходимыми двигательными навыками для всех детей с разной двигательной подготовкой являются следующие:

- координация движений;
- ориентация в пространстве;
- чувство ритма;
- гибкость, ловкость, выносливость.

Для развития этих навыков применяются общеразвивающие упражнения. Ритмические упражнения помогают добиваться согласования движений с музыкой.

Во время занятий динамические движения сменяются спокойными, что соответствует принципу «смена динамики статистикой» и способствует балансу внутренних систем учащихся. На начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

В конце года проводятся открытые занятия для родителей, с целью информирования об успехах и проблемах детей.

Список используемой литературы

- Список используемой литературы для педагога*
1. Абрамова Г.С. Возрастная психология (учебное пособие для студентов ВУЗа) / Г.С. Абрамова – М., 1999.
 2. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов./ А. Адлер – Ростов-на-Дону, 1998.
 3. Богданов Г.Ф. Педагогическое руководство любительским танцевальным коллективом. / Г.Ф. Богданов – М., 2011.
 4. Бузина Т.В. Программа хореографического коллектива «Надежда» / Т.В. Бузина – М., 2013 г.
 5. Бухвостова Л.В. Балетмейстер и коллектив./ Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина – Орел, 2007.
 6. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце./ Е. Горшкова – М., 2002.
 7. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. / И.Г. Есаулов – Ижевск, 1992.
 8. Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего школьного возраста. Пособие для практических работников ДОУ./ Н.В. Зарецкая – М., 2008.
 9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. / Е.В. Конорова -М., 1972.
 10. Пасютинская В. Волшебный мир танца. / В. Пасютинская – М., 1985.
 11. Полятков С.С. Основы современного танца. / С.С. Полятков – Ростов-на-Дону, 2005.
 12. Программа Ритмика и танец 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001.
 13. Сивкова М.Г. Программа Ритмика и танец / М.Г. Сивкова – г. Сыктывкар, 2004.
 14. Череховская Р. Танцевать могут все. / Р. Череховская – Минск, 1973.
 15. Яковенко А.М. Учебно-методический комплекс. Танец и методика его преподавания: эстрадный танец. / А.М. Яковенко – Тюмень, 2010
 16. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
 17. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб.пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.

18. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб.пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.

Список используемой литературы для детей и родителей

1. Акулова О. Театрализованные игры. / О. Акулова — М., 2005.
2. Кветная О.В. Учите детей танцевать. / О.В. Кветная, Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова — М., 2003.
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. / Г.А. Колодницкий — М., 1997.
4. Коротков И. М. Подвижные игры детей./ И.М. Коротков.- М., 1987.
5. Луговская А. Ритмические упражнения игры и пляски./ А. Луговская – М., 1991.
6. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения./ М.А. Михайлова, Н.В. Воронина- Ярославль, 2000.
7. Пинаева Е.А. Детские образные танцы./ Е.А. Пинаева — Пермь, 2006.
8. Попова А. Танцевальный клондайк (№1. Февраль 2001 г)./ А. Попова- М., 2001.
9. Федорова Г. Танцы для мальчиков/ Г. Федорова — СПб, 2011.

Интернет источники

1. Учебно-методическое пособие на тему «Методика обучения современной бальной хореографии» » [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-brazovanie/library/2014/11/03/metodika-obucheniya-sovremennoy-balnoy>.
2. Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок н-ролла [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.ftsarr.ru/>
3. Международная ассоциация танцевальных клубов, школ и студий танца [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.maskt.ru/>
4. Правила вида спорта «танцевальный спорт» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.ftssso.ru/docs.php>.
5. Танцевальный спорт [Электронный ресурс] / Dancesport. – М. – Режим доступа: <http://www.dancesport.ru/> — Загл. с экрана.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ШКОЛЬНИКА»
Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Танцевальная аэробика»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год, 144 часа

Жежель Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Спортивная
2.	Уровень сложности программы	Стартовый
3.	Особенности обучения	Используя уникальный развивающий потенциал спортивного танца, она расширяет нормативные ориентиры образовательного процесса. Разделы и темы ее содержания взаимообусловлены и взаимосвязаны преемственностью целей и задач. В реальных условиях учебно-тренировочного занятия они реализуются комплексно, обеспечивая интеграцию всех направлений гармоничного развития обучающихся. Программа позволяет педагогу варьировать степень включения в занятие элементов отдельных тем в зависимости от возраста, особенностей, уровня способностей и возможностей обучающихся. Это обеспечивает вариативность занятий и доступность программы для всех обучающихся.
4.	Особенности организации образовательного процесса	Введение. Техника безопасности Общая физическая подготовка Базовая аэробика Танцевальная аэробика Зачетные занятия. Концерты, конкурсы. ОБДД
5.	Цель рабочей программы	Создание и обеспечение необходимых условий для раскрытия физических, психических, творческих возможностей и способностей обучающихся, их личностного и мотивационного потенциалов, самореализации и позитивной социализации..
6.	Задачи	<i>Личностные:</i> – воспитать у обучающихся внимательное и бережное отношение к своему здоровью, приверженность к здоровому образу жизни;

		<ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать их физические способности и качества, формировать комплекс двигательно-координационных, интеллектуальных и морально-волевых качеств; – воспитывать положительные черты характера: дисциплинированность, трудолюбие, добросовестность, ответственность, настойчивость; <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать интерес и осмысленное отношение к занятиям; – развивать умение слышать и работать в диалоге, умение сотрудничать с людьми; – создавать условия для формирования позитивной самооценки; <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – расширить представление о разных направлениях танцевальной аэробики и спортивных танцах, сформировать представление об их роли в жизни человека; – научить правильно исполнять все танцевальные элементы, фигуры базового уровня (Basic), владеть техническими принципами их исполнения, принципами управления движением; – сформировать у обучающихся уровень танцевальной техники, музыкальной и двигательной культуры, соответствующий базовому;
7.	Режим занятий	1 год, 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа. Форма обучения – очная.
8.	Формы занятий	Очная
9.	Планируемы результаты в текущем	Целенаправленная работа

учебном году и форма проведения промежуточной и итоговой аттестации	позволит достичь следующих результатов: <ul style="list-style-type: none">– выполняют шаги под музыку;– сформированы навыки правильной осанки;– сформировано правильное дыхание.– развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).– дети проявляют эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.
--	---

Календарно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Танцевальная аэробика»
на 2024-2025 учебный год.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			Групповая	2	Вводный инструктаж по технике безопасности. Введение в мир аэробики. Суставная разминка. Общеукрепляющие упражнения.	кабинет № 12	Беседа Опрос Наблюдения
2.	сентябрь			Групповая	2	Прыжки по кругу, бег, ходьба с пальцев, на «полупальцах». Позиции рук, позиции ног (разучивание). «Галоп», подскоки, наклоны, приседания, «полуприсяды». Упражнения на удержание равновесия.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
3.	сентябрь			Групповая	2	Наклоны головы вперед, назад, по кругу. Упражнения на удержания равновесия («ласточка»). Упражнения для мышц спины, шеи и для верхней поверхности бедра. Махи ногами, «припадания», подскоки, «колесо», «шпагат».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
4.	сентябрь			Групповая	2	Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, «полька», стойка на руках у стенки. Упражнения на удержания равновесия.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
5.	сентябрь			Групповая	2	Бег с переступанием, прыжки, наклоны, махи ногами, подскоки. «Колесо», «шпагат», стойка на руках. Партерная гимнастика, «ножницы», «лодочка», «дощечка», «мостик с	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания

						коленок», махи ногами в положении лежа, растяжка. Танцевальные движения в разном темпе.		
6.	сентябрь			Групповая	2	Упражнения для плечевого пояса, для укрепления мышц живота. «Припадания», подскоки, бег, танцевальные движения, «колесо», «шпагат».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
7.	октябрь			Групповая	2	Прыжки, бег по кругу, бег с высоким подниманием бедра, ходьба на «полупальцах». Позиции рук, позиции ног. Разучивание. «Галоп», подскоки, приседания, выпады, стойка на руках у стенки.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
8.	октябрь			Групповая	2	Упражнения для мышц спины и шеи, для нижней поверхности бедра и мышц таза. Упражнения на тренировку координации движений (различные повороты). Партерная гимнастика, «кошка», «лягушка», «березка», различные наклоны, растяжка. Движения под музыку в различном темпе.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
9.	октябрь			Групповая	2	Упражнения для плечевого пояса, для мышц брюшного пресса. Движения в стиле «диско» и «хип-хоп». Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки, подскоки. «Колесо», «шпагат». Упражнение на растяжку (растяжка на полу, одна нога - на колене, другую тянем вверх).	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
10.	октябрь			Групповая	2	Танцевальные движения в стиле «джаз», «модерн» и «рок-н-ролл». Партерная гимнастика, «ножницы», «лодочка», «дощечка», «мостик с коленок», «колечко»	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания

11.	октябрь			Групповая	2	Упражнения для тренировки координации тела (различные повороты). Упражнения на растяжку (в положении лежа, одну ногу зажимает ногами партнер, а другую ногу плавно тянет вперед до упора руками). Открытый урок	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
12.	октябрь			Групповая	2	Бег, ходьба на высоких «полупальцах», выпады, прыжки, прыжки с поджатыми ногами, наклоны вперед и назад. Упражнения в различном темпе для тренировки координации	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
13.	октябрь			Групповая	2	Различные упражнения на синхронность в медленном темпе. Позиции рук, позиции ног. Повторение. «Припадания», «галоп», «полька».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
14.	октябрь			Групповая	2	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, косых мышц живота. Releve по VI позиции – повторяем позиции рук и ног. упражнения на удержание равновесия.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
15.	октябрь			Групповая	2	Упражнения для мышц спины и шеи, для задней поверхности бедра и мышц таза. Танцевальные движения в медленном темпе	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
16.	ноябрь			Групповая	2	Упражнения на удержание равновесия (ласточка).	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
17.	ноябрь			Групповая	2	Танцевальные движения в стиле «джаз», «модерн». Зачет. Выполнение полуакробатических элементов (стойка на руках, на голове, «колесо», «шпагаты»).	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
18.	ноябрь			Групповая	2	Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки, подскоки, «польки», стойка на руках, у стенки. Упражнения на пластику, скручивания,	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания

						перегибы.		
19.	ноябрь			Групповая	2	Партерная гимнастика, «дощечка», «кошка», «мостик с колен», из положения лежа. Танцевальные движения в разном темпе.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
20.	ноябрь			Групповая	2	Танцевальные движения в стиле «хип хоп», «рок-н-ролл». Упражнения для мышц шеи, для плечевого пояса, для задней поверхности бедра и для мышц таза.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
21.	ноябрь			Групповая	2	Упражнения для мышц брюшного пресса, для задней поверхности бедра и для мышц таза. Танцевальные движения в разном темпе	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
22.	ноябрь			Групповая	2	«Колесо», стойка на руках, у стены (на голове), «мостик» со стойки сверху, «шпагаты». Танцевальные движения в стиле «джаз», «модерн».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
23.	ноябрь			Групповая	2	Упражнения для косых, прямых мышц живота, прыжки с поджатыми ногами, сгибы наклоны. Упражнения на растяжку мышц.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
24.	декабрь			Групповая	2	Стойка на руках, на голове, прыжки с поджатыми ногами. Releve в VI позиции, повторение постановки рук, ног и корпуса.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
25.	декабрь			Групповая	2	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса, для задней поверхности бедра и мышц таза. Упражнения для прямых, косых мышц брюшного пресса. Отжимания от пола, согнув ноги в коленях.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
26.	декабрь			Групповая	2	Растяжка, «шпагаты». Стойка на голове, на руках, «мостик со стойки сверху». Упражнение на пластику, скручивание, плавные наклоны, «волны»	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания

						Открытый урок		
27.	декабрь			Групповая	2	«Галоп», подскоки, выпады, наклоны, повороты, махи ногами. Упражнения на координацию движений (различные повороты). ОБДД. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
28.	декабрь			Групповая	2	Партерная гимнастика, махи ногами в положении лежа на животе, растяжка и «шпагаты», «березка», «лягушка», «велосипед». Ходьба по кругу на «полупальцах», прыжки с поджатыми ногами, махи ногами, повороты в прыжках. ОБДД. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
29.	декабрь			Групповая	2	Упражнения для косых мышц живота, для спины и шеи. Танцевальные движения в стиле «диско».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
30.	декабрь			Групповая	2	«Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Партерная гимнастика, «ножницы», «дощечка», «колечко», «кошка», «лотос», «мостик с колен».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
31.	декабрь			Групповая	2	Партерная гимнастика, «колесо», растяжка и «шпагаты», «березка», «дощечка», «колечко», «лягушка». ОБДД. Дорога – не место для игр.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
32.	декабрь			Групповая	2	Махи ногами, повороты, наклоны, выпады, «присяды» и «полуприсяды», «мостик со стойки сверху». «Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
33.	январь			Групповая	2	Упражнения для мышц плечевого пояса, спины, шеи и косых мышц живота.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания

						Танцевальные движения в стиле «хип- хоп».		задания
34.	январь			Групповая	2	Бег по кругу на «полупальцах», на пятках, прыжки, повороты, «галоп». Партерная гимнастика, «лягушка», «кошка», «березка», «мостик» с коленок и из положения лежа, «лотос», «дощечка».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
35.	январь			Групповая	2	Упражнения на растяжку и «шпагаты». Танцевальные движения в медленном темпе. Упражнения для плечевого пояса, для шеи и спины. «Присяды» и «полуприсяды».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
36.	январь			Групповая	2	Упражнения для косых и прямых мышц живота, наклоны. Различные упражнения на синхронность в быстром темпе.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
37.	январь			Групповая	2	Наклоны головы влево и вправо, по кругу. «Припадания», повороты, наклоны. Упражнения на растяжку (на полу) и «шпагаты». Промежуточная аттестация.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
38.	январь			Групповая	2	Упражнения для верхней поверхности бедра и для мышц таза. Упражнения на растяжку. Танцевальные движения в стиле «диско», «хип-хоп».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
39.	февраль			Групповая	2	Упражнения на силу и выносливость. Работа над силой ног и стопы. «Полька», ходьба на «высоких пальцах», на пятках, махи ногами, «галоп».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
40.	февраль			Групповая	2	Партерная гимнастика. Махи ногами в положении лежа, «кошка», «колечко», «дощечка», «лягушка», «мостик Разучивание комбинации на стэпах.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
41.	февраль			Групповая	2	Партерная гимнастика, махи ногами в положении лежа, «мостик с коленок», «лягушка», «дощечка».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания

						Разучивание танцевальной связки в стиле модерн.ОБДД. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте .		
42.	февраль			Групповая	2	Стойка на руках у стенки спиной. Танцевальные движения в стиле «диско», «хип-хоп». Партерная гимнастика. «колечко», «лягушка», «мостик с колен, по стене», «лотос».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
43.	февраль			Групповая	2	Упражнения на растяжку и «шпагаты». Танцевальные движения в медленном темпе. Упражнения для плечевого пояса, для шеи и спины. «Присяды» и «полуприсяды».	кабинет № 12	Викторина
44.	февраль			Групповая	2	«Припадания», махи ногами, «колесо», растяжка, «шпагат». Махи ногами в положении лежа, «мостик» по стенке, стойка на руках, на голове. Разучивание комбинации на стэпах	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
45.	февраль			Групповая	2	Бег по кругу на «полупальцах», на пятках, прыжки, повороты, «галоп». Партерная гимнастика, «лягушка», «кошка», «березка», «мостик» с коленок и из положения лежа, «лотос», «дощечка». Перекат через плечо в одну ногу.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
46.	февраль			Групповая	2	«Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Партерная гимнастика, «ножницы», «дощечка», «колечко», «кошка», «лотос», «мостик с коленок». Перекат через плечо на полушпагат	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
47.	март			Групповая	2	Бег по кругу с высоким подниманием бедра, подскоки, прыжки на месте. Releve в VI позиции, повторение позиций рук и ног. Выпрыгвания.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания

48.	март			Групповая	2	Силовой урок. Бег по кругу, прыжки, наклоны, повороты, выпады, махи ногами стоя на месте, в стороны. Прыжки на месте, выпады. «Припадания». «полька», «галоп», различные «волны» (всем телом и руками).	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
49.	март			Групповая	2	Бег по кругу, прыжки, повороты, выпады. «Колесо», растяжка и «шпагат», стойка на руках, на голове. Перекат назад в положение лежа. Releve в VI позиции. Разучивание комбинации на стéпах с поворотом.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
50.	март			Групповая	2	Прыжки, бег, ходьба, «колесо», наклоны, выпады вперед, назад. Мостик с положения стоя. Упражнения на координацию (различные повороты).	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
51.	март			Групповая	2	Наклоны головы вправо и влево, по кругу. Прыжки на месте, махи ногами. Наклоны, различные «волны» (руками и всем телом). Колесо на одной руке	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
52.	март			Групповая	2	Махи ногами, повороты, наклоны, выпады, «присяды» и «полуприсяды», «мостик со стойки сверху». «Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Танцевальный этюд в технике модерн	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
53.	март			Групповая	2	Силовой урок на развитие выносливости. Различные виды отжиманий. Колесо с колен. Рондат.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
54.	март			Групповая	2	«Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Партерная гимнастика, «ножницы», «дощечка», «колечко», «кошка», «лотос», «мостик с	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания

						коленок». Танцевальный этюд в технике модерн.		
55.	апрель			Групповая	2	Разучивание прыжка гранд батман. Танцевальные движения на стэпах.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
56.	апрель			Групповая	2	Танцевальные движения в стиле «джаз», «модерн». Выполнение полуакробатических элементов (стойка на руках, на голове, «колесо», «шпагаты»).	кабинет № 12	Беседа
57.	апрель			Групповая	2	Растяжка, «шпагаты». Стойка на голове, на руках, «мостик со стойки сверху». Упражнение на пластику, скручивание, плавные наклоны, «волны». Упражнения со скакалкой.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
58.	апрель			Групповая	2	Прыжки, бег по кругу, бег с высоким подниманием бедра, ходьба на «полупальцах». Позиции рук, позиции ног. Разучивание. «Галоп», подскоки, приседания, выпады, Стойка на локтях с выходом в продольный шпагат. «Флажок»	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
59.	апрель			Групповая	2	Ходьба на высоких «полупальцах», на пятках, выпады вперед, наклоны. ОФП на выносливость и силу.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
60.	апрель			Групповая	2	Бег по кругу, упражнения для мышц спины и шеи, «колесо», «шпагат». Танцевальные движения в стиле «диско».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
61.	апрель			Групповая	2	«Припадания», махи ногами, «колесо», растяжка, «шпагат». Махи ногами в положении лежа, «мостик» по стенке, стойка на руках, на голове.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
62.	апрель			Групповая	2	Наклоны головы влево и вправо, по кругу. «Припадания», повороты, наклоны. Упражнения на растяжку (на полу) и «шпагаты».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания

						Комбинации на стэпах(повторение)		
63.	май			Групповая	2	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса, для задней поверхности бедра и мышц таза. Упражнения для прямых, косых мышц брюшного пресса. Отжимания от пола, согнув ноги в коленях.Кардио тренировка.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
64.	май			Групповая	2	«Припадания», махи ногами, «колесо», растяжка, «шпагат». Махи ногами в положении лежа, «мостик» по стенке, стойка на руках, на голове. Разучивание танцевальной связки.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
65.	май			Групповая	2	Бег по кругу с высоким подниманием бедра, подскоки, прыжки на месте. Releve в VI позиции, повторение позиций рук и ног. Повторение танцевальных связок.	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
66.	май			Групповая	2	«Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Партерная гимнастика, «ножницы», «дощечка», «колечко», «кошка», «лотос», «мостик с коленок».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
67.	май			Групповая	2	Бег по кругу, прыжки, наклоны, повороты, выпады, махи ногами стоя на месте, в стороны. Наклоны головы вперед, назад, по кругу. Прыжки на месте, выпады. «Припадания». «полька», «галоп», различные «волны» (всем телом и руками).	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
68.	май			Групповая	2	Бег по кругу на «полупальцах», на пятках, прыжки, повороты, «галоп». Партерная гимнастика, «лягушка», «кошка», «березка», «мостик» с коленок и из положения лежа, «лотос», «дощечка».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
69.	май			Групповая	2	Упражнения на пластику движений (скручивания, наклоны, «волны»). Партерная гимнастика,	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания

						«березка», «велосипед», «кошка», «кольцо», махи ногами, «лодочка». ОФП на ловкость и координацию.		
70.	май			Групповая	2	Наклоны головы влево, вправо, по кругу, прыжки на месте с поджатыми ногами, махи ногами. Партерная гимнастика, махи ногами в положении лежа, «мостик с коленок», «лягушка», «дощечка».	кабинет № 12	Самостоятельное выполнения задания
71.	май			Групповая	2	Итоговая аттестация	кабинет № 12	Тестовое задание
72	май			Групповая	2	«Припадания», различные «волны» всем телом и упражнения на удержание равновесия. Танцевальные движения в стиле «хип-хоп», «диско».	кабинет № 12	Викторина