

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано  
Заведующая отделением  
дополнительного  
образования детей

Н. М. Пластинина

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю  
Приказ от 31.08.21 г. № 2  
Директор ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.М. Трушин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**« Аэробика »**  
на 2021-2022 учебный год

**для обучающихся 9-12 лет**  
**количество часов в год – 72**  
**количество часов в неделю – 2**

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Власова Светлана Анатольевна**

Санкт – Петербург  
2021 год

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный (1 год обучения).

**Нормативно-правовые документы:** программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- «Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и Администрации районов Санкт-Петербурга, за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования» (далее – Стандарт), во исполнение пункта 2-5.1;
- Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 пункт 2-5.1 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановления Главного Государственного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19),
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.07.2021 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2021-2022 годов"
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.08.2021 г. N 03-15-1509/21-0-1 «О подготовке к началу нового 2021/2022 учебного года»
- Регламентом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19).

### **Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Реализуемая программа, является дополнительным средством, обеспечивающим развитие координации движений, физических качеств, а так же общей культуры детей.

### **Цель программы**

Эстетическое и физическое развитие ребёнка и формирование спортивных навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе. Развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
2. Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
3. Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

#### **Развивающие:**

Развитие умения ритмично двигаться и воссоздавать ритмический рисунок.

5. Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.
6. Развить физические данные.

#### **Обучающие:**

7. Формирование спортивных навыков.
8. Формирование навыков исполнения под музыку.
9. Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

### **Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (2 часа 1 раз в неделю), срок реализации – 1 год.

### **Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID -19):**

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

### **Формы занятий:**

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);

- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Занятия проводятся один раз в неделю по два часа. Численность учащихся в группе – 15 человек.

Обучение на занятиях оздоровительной аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Форма занятий – групповая, практическая.

*Каждое занятие состоит из следующих частей:*

- разминка;
- партерная гимнастика;
- показ и разучивание новых связок, комбинаций

### **Структура урока (занятия) оздоровительной аэробики**

Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что учебный процесс возглавляет инструктор-преподаватель, решающий поставленные задачи, в ходе урока, и обеспечивающий его максимальную продуктивность.

При разработке тренировочной программы определяются цели, продумывается направленность и содержание занятий на различные по длительности циклы (годовой, полугодие, триместр, месяц, еженедельный и ежедневный). На уроке решаются поставленные педагогом задачи — воспитательные, оздоровительные, образовательные. В зависимости от основной цели занятия для старшеклассниц используется различный объем средств (содержание и виды движений).

Общая структура урока аэробики состоит из различных частей урока, в которых решаются частные задачи — подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части урока используются упражнения, которые направлены на:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- б) увеличение температуры тела;
- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам и увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части урока необходимо:

- а) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

**Формы контроля:** соревнования, открытый урок.

## **1. Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь и поддержку своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Учащиеся к концу обучения должны знать:**

- единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- терминологию изученных элементов;
- названия всех танцевально-акробатических элементов и связей;

### **уметь:**

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно отрабатывать технику движений;
- уверенно и технично выступать на соревнованиях;
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- владеть техникой исполнения;
- технично грамотно исполнять композиции;

### **иметь навыки:**

- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;
- овладеть основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка
- растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата;
- самостоятельного исполнения танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- участия в выступлениях на большой сцене перед зрителями.

### **Критериями выполнения программы служат:**

- Стабильный интерес учащихся к оздоровительной аэробике.
- Массовость и активность участия детей в соревнованиях.
- Результативность по итогам выступлений.
- Проявление самостоятельности в творческой деятельности.

### **Учебно-методический материал и материально-техническое обеспечение для проведения занятий**

1. Просторный зал.
2. Магнитофон.
3. Коврики.
4. Гимнастическая форма.
5. Спортивная обувь.

## Учебный план 1 года обучения

### Учебно-тематическое планирование

№ раздела, темы	Название раздела, тема	Форма занятий	Количество часов		
			всего	теория	практика
<i>1</i>	<i>Вводное занятие</i>	Практическое/ теоретическое			
1.1	Инструктаж ТБ. Построение.		1	0.5	0.5
<i>2</i>	<i>Базовая аэробика</i>	Практическое	14	-	14
2.1	Изучение основных базовых шагов		6	-	6
2.2	Упражнения для укрепления мышц ног.		3	-	3
2.3	Упражнения для укрепления мышц рук.		2	-	2
2.4	Развитие координации.		3	-	3
<i>3</i>	<i>Стрейчинг (растяжка)</i>	Практическое/ теоретическое	15	1	14
3.1	Освоение простейших элементов на полу (партерная гимнастика)		2	1	1
3.2	Упражнения на развитие подвижности стопы.		1	-	1
3.3	Растяжка внутренней поверхности бедра		5	-	5
3.4	Упражнения для развития гибкости спины		4	-	4
3.5	Упражнения на растяжку подколенного сухожилия.		2	-	2
3.6	Упражнения на растяжку связок и развитие подвижности тазобедренного сустава.		1	-	1
<i>4</i>	<i>Танцевальная аэробика</i>	Практическое/ теоретическое	20	2	18
4.1	Комбинации на основе базовых		8	1	8

	шагов и движений				
4.2	Освоение и отработка прыжков		2	-	2
4.3	Освоение и отработка акробатических элементов.		4	1	3
4.4	Разучивание танцевальных связок.		6	1	5
5	<i>Силовая аэробика</i>	Практическое/ теоретическое	10	2	8
5.1	Упражнения на укрепления мышц спины.		3	1	2
5.2	Упражнения на укрепление мышц верхнего и нижнего брюшного пресса.		4	1	3
5.3	Упражнения на укрепление плечевого пояса		3	-	3
6	<i>Работа над постановочным материалом</i>	Практическое	12	-	12
6.1	Разучивание танцевальных комбинаций.		4	-	4
6.2	Постановка номера.		6	-	6
6.3	Отработка синхрона.		2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>		72	5,5	66,5

**Примечание.** Для теоретической части программы не выделяются отдельные занятия. Хореографические и другие термины объясняются детям в процессе практических занятий.

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- правила техники безопасности;
- постановка корпуса, основные положения ног, рук и т.д.;
- план и содержание работы на новый учебный год;
- расписание занятий;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- беседы о питании;
- профилактика травматизма.

#### 2. Базовая аэробика.

2. выполнение необходимых базовых шагов;
3. общеразвивающих гимнастических упражнений;

4. бег, подскоки, скачки, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение;
- изучение простых базовых шагов;
  - комплексы упражнений для развития и укрепления мышц ног;
  - комплексы упражнений для развития и укрепления мышц рук;
  - специально разработанные комбинации для развития координации.

### 3. Стрейчинг.

- тренировочный комплекс для развития мягкости и подвижности стопы;
- упражнения для развитие подвижности бедра;
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины в положении лёжа;
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

### 4. Танцевальная аэробика.

- изучение комбинаций на основе ранее изученных базовых шагов и движений;
- отработка акробатических элементов(кульбиты ,перевороты );
- отработка прыжков (две поджатые ноги, разножка, с подменой ног);
- разучивание танцевальных связок.

#### Силовая аэробика.

- упражнения на укрепления мышц спины;
- упражнения на укрепление мышц верхнего и нижнего брюшного пресса с постепенным увеличением нагрузки;
- упражнения на укрепление плечевого пояса(отжимания от пола с колен, затем с вытянутыми коленями);

#### Работа над постановочным материалом.

- разучивание танцевальных комбинаций;
- постановка номера;
- отработка синхрона.

#### Объекты контроля:

- знание терминов
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам
- степень самостоятельности в приобретении знаний

### Календарный учебный график Оценочные и методические материалы

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Водное занятие	Беседа, практическое занятие	Объяснение , показ	Магнитофон	Открытый урок



2	<b>Базовая аэробика</b>	Практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Открытый урок, выступление
3	<b>Стрейчинг (растяжка)</b>	Практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Открытый урок, выступление
4	<b>Танцевальная аэробика</b>	Практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Открытый урок, выступление
5	<b>Силовая аэробика</b>	Практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Открытый урок
6	<b>Работа над постановочным материалом</b>	Практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Выступление

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

#### **Методическое обеспечение программы:**

Список использованной литературы.

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. дис... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тровант, 1999. 94 с.
7. 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.
8. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.

9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
12. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
13. Миссет Д. Джазесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
14. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
15. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
16. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
17. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тровант; Троицк, 1998. 46 с.
18. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
19. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тровант., Троицк, 1997. 48 с.
20. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.

#### ***Интернет-ресурсы***

1. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
2. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс]: официальный сайт Министерства образования и науки РФ.- Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/fgos/>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано  
Заведующая отделением  
дополнительного  
образования детей

 Н. М. Пластинина

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю  
Приказ от 31.08.21 г. № 2  
Директор ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.М. Трушин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе физкультурно-спортивной направленности

### **«Аэробика»**

на 2021-2022 учебный год

**для обучающихся 9-12 лет**  
**количество часов в год – 72**  
**количество часов в неделю – 2**  
**срок реализации – 1 год**

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного**  
**образования Власова Светлана Анатольевна**

Санкт – Петербург  
2021 год

# Рабочая программа

## Пояснительная записка

### Цель программы:

Эстетическое и физическое развитие ребёнка и формирование спортивных навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе. Развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

### Задачи программы:

#### Воспитательные:

1. Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
2. Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
3. Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

#### Развивающие:

5. Развитие умения ритмично двигаться и воссоздавать ритмический рисунок.
6. Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.
7. Развить физические данные.

#### Обучающие:

8. Формирование спортивных навыков.
9. Формирование навыков исполнения под музыку.
10. Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

## • Условия набора

### Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю), срок реализации – 1 год.

## • Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Учащиеся к концу обучения должны**

#### **знать:**

- единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- танцевальные названия изученных элементов.
- термины азбуки танца;
- новые обозначения танцевально-акробатических элементов.
- названия всех танцевально-акробатических элементов и связок;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии танца

#### **уметь:**

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
- грамотно исполнять элементы танца;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танцевальный номер в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;

#### **иметь навыки;**

- грамотно исполнять элементы танца;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танцевальный номер в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями.

### Календарно-тематическое планирование

№ пп	План	Дата факт	Тема	Количество часов	Возможность применения ДОТ и ЭО	Форма контроля
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Собеседование, введение в учебный курс.	2	+	Беседа, инструктаж, практическое занятие.
2			Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-ouch, stepline, vistem, near и т. д.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3			Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины.	2	+	Беседа, наблюдение, практическое занятие.
4			Ознакомление с понятием ритмический рисунок. Силовые упражнения на развитие силы ног.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
5			Разучивание прыжковой комбинации на 32 такта. Упражнение на растяжение внутренней поверхности бедра.	2	+	Практическое занятие.
6			Комплекс упражнений на развитие гибкости спины. Упражнение на растяжение задней поверхности бедра.	2	+	Практическое занятие.
7			Упражнение на развитие пластичности суставов. Разучивание простых базовых шагов на месте.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
8			Упражнения для спины и пресса, стретчинг. Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад.	2	+	Практическое занятие.
9			Упражнения на координацию движений на месте. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
10			Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения	2	+	Наблюдение, практическое занятие.

			упражнений.Прыжки с двух ног на одну и обратно.			
11			Перегиб корпуса в сторону.Упражнение на развитие гибкости.Комплекс упражнений на развитие силы рук.	2	+	Практическое занятие.
12			Укрепление мышц плечевого пояса. Методика составления простых связок.	2	+	Практическое занятие.
13			Силовые упражнения для мышц спины. Знакомство занимающихся с основами физиологии человека.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
14			Разучивание базовых шагов классической аэробики. Упражнение на укрепление мышц передней поверхности бедра.	2	+	Практическое занятие
15			Упражнения в партере для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям.	2	+	Практическое занятие.
16			Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления	2	+	Наблюдение, практическое занятие.
17			Упражнение на укрепление икроножной мышцы. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.	2	+	Наблюдение, беседа, игра, практическое занятие.
18			Упражнение на укрепление голеностопа. Обучение базовым шагам степ-аэробики.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
19			Работа над постановочным материалом. Отработка синхрона танцевальных движений.	2	+	Практическое занятие
20			Комплекс силовых упражнений на полу для укрепления мышц задней поверхности бедра. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие
21			Комплекс силовых упражнений на развитие физических данных.	2	+	Практическое занятие.

			Отработка постановочного материала.			
22			Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.	2	+	Практическое занятие.
23			Прыжки с поджатыми ногами. Кувырок назад через плечо-техника исполнения.	2	+	Практическое занятие.
24			Изоляция- диафрагма,вперёд,назад и из стороны в сторону. Контракция и релиз (сжатие и растяжение к центру)	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
25			Комплекс упражнений в партере для укрепления мышц брюшного пресса. Кросс по диагонали- шассе (шаг с приставкой)	2	+	Практическое занятие.
26			Проучивание стойки на локтях с упором на полупальцы-техника исполнения. Кросс по диагонали-прыжок аксель-техника исполнения.	2	+	Практическое занятие.
27			Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники.	2	+	Практическое занятие.
28			Комплекс упражнений для укрепления основной группы мышц ног. Отработка танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
29			Техника исполнения переката на полу. Выучивание комбинации в партере с использованием переката	2	+	Практическое занятие.
30			Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
31			Комплекс упражнений для растяжки основной группы мышц ног. Техника исполнения переката на полу через спину.	2	+	Практическое занятие.



32			Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса Стрейчинг в партере.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
33			Комплекс статических упражнений для развития физических качеств Стрейчинг основной группы мышц ног.	2	+	Беседа, практическое занятие.
34			Работа над постановочным материалом. Отработка танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
35			Упражнения на релаксацию. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
36			Открытый урок по спортивной аэробике.	2	+	Открытый урок.

#### **Этапы контроля:**

**Входной контроль** - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

**Текущий контроль** - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

**Содержание программы 1 года обучения:** (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

### **Содержание программы**

#### *1. Вводное занятие.*

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- правила техники безопасности;
- постановка корпуса, основные положения ног, рук и т.д.;
- план и содержание работы на новый учебный год;
- расписание занятий;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- беседы о питании;
- профилактика травматизма.

#### *1. Базовая аэробика.*

5. выполнение необходимых базовых шагов;
6. общеразвивающих гимнастических упражнений;
7. бег, подскоки, скачки, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение;
- изучение простых базовых шагов;

- комплексы упражнений для развития и укрепления мышц ног;
- комплексы упражнений для развития и укрепления мышц рук;
- специально разработанные комбинации для развития координации.

## 2. *Стрейчинг.*

- тренировочный комплекс для развития мягкости и подвижности стопы;
- упражнения для развитие подвижности бедра;
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины в положении лёжа;
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

## 4. *Танцевальная аэробика.*

- изучение комбинаций на основе ранее изученных базовых шагов и движений;
- отработка акробатический элементов(кульбиты ,перевороты );
- отработка прыжков (две поджатые ноги, разножка, с подменой ног);
- разучивание танцевальных связок.

### *Силовая аэробика.*

- упражнения на укрепления мышц спины;
- упражнения на укрепление мышц верхнего и нижнего брюшного пресса с постепенным увеличением нагрузки;
- упражнения на укрепление плечевого пояса(отжимания от пола с колен, затем с вытянутыми коленями);

### *Работа над постановочным материалом.*

- разучивание танцевальных комбинаций;
- постановка номера;
- отработка синхрона.

### **Объекты контроля:**

- знание терминов
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам
- степень самостоятельности в приобретении знаний