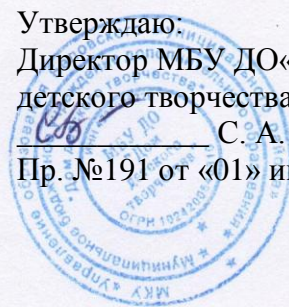


Кемеровская область - Кузбасс  
Управление образования администрации  
Беловского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
(МБУ ДО «Дом детского творчества»)

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №3  
от «01» июня 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «Дом  
детского творчества»  
С. А. Зятькова  
Пр. №191 от «01» июня 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«DANCE АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Назарова Ольга Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

## Содержание:

<b>1.Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	12
<b>2. Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>12</b>
2.1. Календарный учебный график	12
2.2.Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Список литературы	18
2.6. Методические материалы	19
Приложение	19

## **1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Dance аэробика» *физкультурно-спортивной направленности* разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 20.07.2023 № 479 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области - Кузбасса»;
- Устав и локальные нормативные акты МБУ ДО «Дом детского творчества» Беловского муниципального округа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Dance аэробика» относится к стартовому уровню сложности освоения образовательных результатов. Ориентирована на возраст 8-12 лет. Может служить первой ступенью для перехода к базовой программе обучения.

**Актуальность.** 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, ребенок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. 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 образовательной деятельности, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально. Кроме того, участникам, занимающимся по данной программе, предоставляется возможность активно участвовать в концертных выступлениях школы, села, принимать участие в танцевальных конкурсах, что положительно влияет на их социальную адаптацию.

В настоящее время занятие танцами различных направлений очень популярно, и в программе большое количество часов выделено именно на разучивание движений в разных стилях, добавлены элементы хореографии.

### **Отличительные особенности программы**

Главная идея программы заключается в личностно-ориентированном подходе, позволяющем более полно приблизить формирование предметных знаний и учебных умений к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого учащегося.

Программа построена на технологии дифференцированного подхода, учитывающего возможности, способности и склонности каждого учащегося.

Занятия организуются соответственно возрастным особенностям учащихся и их физическим способностям. Исходя из этого, составляются композиции, разучиваемые на занятиях, определяется их сложность, подбирается музыкальное сопровождение.

### **Адресат программы**

Занятие по программе будет интересно детям, которые любят подвижный образ жизни, публичные выступления, танцы, а так же тем, у кого есть желание и необходимость развить в себе артистизм, творческие способности, побороть стеснительность, развить физические возможности организма.

### **Возраст учащихся**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 8-12 лет

### **Объемы и сроки реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Dance аэробика» рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность обучения составляет 144 часа в год.

### **Режим занятий**

Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю по 2 часа (занятия по 45 минут с перерывом - 15 минут).

Количество детей в группе 8-15 человек.

## **Формы проведения занятий**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности образовательной деятельности и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы работы с учащимися:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть занятий содержит информацию по технике безопасности во время занятий аэробикой, об основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах и т.д. Практическая часть предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики, гимнастики с предметами, подвижные игры посредством различных методов.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- текущий контроль, осуществляемый в процессе проведения каждого учебного занятия, направленный на закрепление материала по изучаемой теме и на формирование учебных умений;
- оценка личностных и метапредметных результатов самостоятельным объектом оценки результатов образовательной деятельности не является. Они учитываются в контексте оценки предметных результатов.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии путем занятий аэробикой.

### **Задачи программы:**

#### *1) обучающие:*

- сформировать интерес к занятиям по аэробике - как основному виду деятельности фитнеса;
- сформировать знания музыкальной грамоты и развить чувства ритма,
- приобрести теоретические знания в области анатомии, гигиены и физиологии человека; знания о правилах здорового образа жизни; знания о правилах построения занятия; знания о правилах техники безопасности на занятиях;

- сформировать знания, умения правильного выполнения упражнений со спортивным инвентарем, составления комбинаций методом соединения и методом добавления, комплекса упражнений, объяснить значение (смысл) выполняемых работ;

*2) воспитательные:*

- сформировать морально-волевые качества: воля и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание; нравственных качеств: ответственность, сочувствие, взаимопомощь, совесть;

- сформировать навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, самостоятельности в работе;

*3) развивающие:*

-приобрести опыт публичного выступления (показательные выступления, соревнования) ( самореализация);

- развить позитивное отношение к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;

- сформировать потребности в самосознании, саморазвитии.

**Методы обучения:**

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Dance аэробика» используются различные методы обучения:

- структурный - последовательное разучивание и усвоение движений,

- метод музыкальной интерпретации – музыкальная грамотность,

- метод усложнения – от простого к сложному,

- метод сходства – простое движение и его варианты в разнообразных стилях,

- метод блоков – объединение движений в блоки по мере усвоения, репродуктивный - копирование, повторение танцевальных связок, движений вслед за педагогом или видео записью,

- частично-поисковый или эвристический - создание танцевальных связок, комплексов упражнений,

- фристайл – свободное повторение и выполнение движений,

- метод круговой тренировки.

### 1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
1.1.	ТБ, введение в образовательную программу.	1	1	2	
1.2.	Гигиена, режим дня и питание	2	-	2	
<b>2.</b>	<b>Аэробика. Виды аэробики.</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	Показ упражнения
2.1.	Аэробика и здоровье	1	1	2	
2.2.	Виды аэробики: силовое направление, аквааэробика, спортивная, с элементами боевых искусств	1	-	1	
2.3.	Классическая аэробика	2	6	8	
2.4.	Степ-аэробика	2	2	4	
2.5.	Фитнес-аэробика	2	2	4	
2.6.	Оздоровительная	2	3	5	
<b>3.</b>	<b>Упражнение на развитие гибкости, пластики, ритмичности</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	Участие в мероприятиях, концертная деятельность
3.1.	Ритмика	1	7	8	
3.2.	Ритмогимнастика	-	8	8	
3.3.	«Пилатес»	-	8	8	
<b>4.</b>	<b>Танцевальная аэробика</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>66</b>	Участие в мероприятиях, концертная деятельность
4.1.	Разновидности танцевальной аэробики	2	8	10	
4.2.	Рашенфолк аэробика	2	12	14	
4.3.	Хип-хоп аэробика	2	12	14	
4.4.	Латина аэробика	2	12	14	
4.5.	Рок-н-ролл аэробика	2	12	14	
<b>5.</b>	<b>Аэробика с предметами</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	Показ упражнения
<b>6.</b>	<b>Повторение.</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	Участие в

	<b>Подведение итогов</b>				мероприятиях, концертная деятельность
	<b>Всего:</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	<b>144</b>	



## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Раздел «Введение» - 4 часа

*1.1. Техника безопасности, введение в образовательную программу - 2 часа.*

*Теория:* форма для занятий аэробикой, ознакомление с оборудованием и инвентарем на занятиях. Знакомство с методами работы проведения занятий. Начальная диагностика.

*Практика:* инструктаж по технике безопасности, тренировка по эвакуации из здания. Знакомство с правилами поведения на занятиях.

*1.2. Гигиена, режим дня и питание - 2 часа.*

*Теория:* понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

### 2. Раздел «Аэробика. Виды аэробики» - 24 часа

*2.1. Аэробика и здоровье - 2 часа*

*Теория:* методы определения физической нагрузки, методы силовой тренировки, методы развития гибкости, методы развития координации движений.

*Практика:* дыхание и ритм. Восстановление дыхания. Упражнения на силовую тренировку.

*2.2. Виды аэробики - 1 час*

*Теория:* силовое направление (боди-шейпинг, боди-стайлинг, памп-аэробика), аквааэробика, спортивная, с элементами боевых искусств.

*2.3. Классическая аэробика - 8 часов*

*Теория:* освоение упражнений общего воздействия и с повышенными энергозатратами. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

*Практика:* овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Комбинация пробежек и подпрыгиваний, скачков и шагов, махов и подскоков под музыку с определенной ритмичностью.

*2.4. Степ-аэробика - 4 часа*

*Теория:* степ-платформа. Техника применения платформы для нагрузки на пресс и руки, нижнюю часть туловища.

*Практика:* выполнение размеренного шагания и подскоков. Упражнения с применением платформы.

### 2.5. Фитнес-аэробика - 4 часа

*Практика:* комплексы упражнений на определенную группу мышц при фитнес-аэробике.

### 2.6. Оздоровительная - 5 часов

*Практика:* комплексы упражнений на определенную группу мышц при оздоровительной аэробике.

## **3. Раздел «Упражнения на развитие гибкости, пластики, ритмичности» - 24 часа**

### 3.1. Ритмика - 8 часов

*Теория:* основные понятия. определения. Виды ритмики.

*Практика:* хлопки в различном ритмическом сочетании; удары ногой на сильную долю; отстукивания заданного ритма ногой; сочетание хлопков и ударов ногой в заданном ритме; ходьба на месте; ходьба по периметру зала; ходьба на месте с различными сочетаниями ритмического рисунка шагов и хлопков.

### 3.2. Ритмогимнастика - 8 часов

*Практика:* строевые упражнения: «направо!», «налево!», марш с вытянутого носка; марш с высоко поднимаемым коленом; марш на носках; марш на пятках; марш с чередованием -2 шага на пятках, 2- шага на носках; перестроение в колонны по 3, по 4; размыкание.

Упражнения без предметов для мышц и суставов рук: ходьба по периметру зала с различными сочетаниями хлопков и шагов; поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круговые движения в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе.

Упражнения для мышц и суставов шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой в стойке ноги вместе, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях.

Упражнения для мышц и суставов туловища: наклоны с поворотами, круговые движения в стойке ноги врозь; в стойке на коленях ноги вместе, удержание туловища в наклонах, в упорах.

Упражнения для мышц и суставов ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу и внутрь, назад - наружу и внутрь, пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом; прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа; маховые движения ногами с опорой в различном темпе с

увеличением амплитуды до 90 и выше; удержание ног в различных положениях: вперед, в сторону, назад.

*3.3. «Пилатес» (упражнения для развития амплитуды движений и гибкости) - 8 часов*

*Практика:* упражнения «Дуга» (покачивание); «Лебедь», поза собаки, «Тюлень», «Кресло-качалка», медленное плавание, поза эмбриона, укрепление спины, «Силач», поднимание рук в стороны, наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой; наклон назад - мост на обеих ногах; шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону; маховые движения ногами (махи) с максимальной амплитудой; выпад с растяжкой четырехглавых мышц бедер; выпад с переносом туловища, растяжка плечевых суставов в исходном положении «сидя».

#### **4. Раздел «Танцевальная аэробика» - 66 часов**

*4.1. Разновидности танцевальной аэробики - 10 часов*

*Теория:* танцевальные виды аэробики. Ориентация в пространстве. Что такое танец? Танец как вид искусства. Сцена. Правила работы на сцене.

*Практика:* позиции рук и ног. Танцевальная аэробика.

*4.2. Рашенфолк аэробика - 14 часов*

*Практика:* упражнения рашенфолк аэробики. Танцевальная композиция рашенфолк аэробики.

*4.3. Хип-хоп аэробика - 14 часов*

*Практика:* упражнения хип-хоп аэробики. Танцевальная композиция хип-хоп аэробики.

*4.4. Латина аэробика - 14 часов*

*Практика:* упражнения латина аэробики. Танцевальная композиция латина аэробики.

*4.5. Рок-н-ролл аэробика - 14 часов*

*Практика:* упражнения рок-н-ролл аэробики. Танцевальная композиция рок-н-ролл аэробики.

*Контроль:* концертные выступления.

#### **5. Раздел «Аэробика с предметами» - 14 часов**

*Теория:* аэробика оздоровительная и спортивная. Аэробика с предметами: шейпинг с гантелями (бутылки с водой или песком, кеглями и др.), скипинг.

*Практика:* упражнения с мячом, с гантелями, со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой. Танцевальные связки с предметами.

#### **6. Раздел «Повторение. Подведение итогов» - 12 часов**

*Теория:* что я знаю про аэробику. Итоговая диагностика (шуточный экзамен).

*Практика:* итоговый миниконцерт. Итоговое игровое занятие.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Dance аэробика» позволит формирование и развитие у учащихся результатов, приведенных ниже.

*Метапредметные результаты:*

- владение умением оценивать и контролировать состояние своего здоровья, вести здоровый образ жизни;
- владение умением ставить цель и добиваться её достижения;
- формирование навыка работы в коллективе, команде, самостоятельно;
- профессиональное самоопределение.

*Предметные результаты:*

- проявляет интерес к аэробике, как основному виду деятельности фитнеса,
- владеет музыкальной грамотой и развитием чувства ритма,
- владеет теоретическими знаниями в области анатомии, гигиены и физиологии человека; знаниями о правилах здорового образа жизни (питание, режим дня и т.д.); знаний о правилах построения занятия; знаний о правилах техники безопасности на занятиях,
- умеет правильно выполнять упражнения как со спортивным инвентарем, так и без него, составлять комбинаций методом соединения и методом добавления, составлять комплексы упражнений на определенную группу мышц, объяснить значение (смысл) выполняемых работ.

*Личностные результаты:*

- воспитание морально-волевых качеств (воля и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание);
- нравственных качеств (ответственность, сочувствие, взаимопомощь, совесть);
- улучшение состояния здоровья, динамики роста показателей общей физической подготовленности.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
<b>Сентябрь</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.	Вводное занятие. Гигиена спортивных занятий	2	1	1
2.	Начальная диагностика	2	2	-
<b>2.</b>	<b>Аэробика. Виды аэробики</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
3.	Что такое аэробика? Виды аэробики	2	1	1
4.	Аэробика и здоровье	2	1	1
5.	Дыхание и ритм.	2	1	1
6.	Восстановление дыхания.	2	1	1
7.	Основные шаги базовой аэробики. March, Mambo, Vstep, Cross, Медленный темп.	2	-	2
8.	Основные шаги базовой аэробики. Step-touch, Step-tap, Step-lift. Медленный темп.	2	-	2
9.	Основные шаги базовой аэробики. Быстрый темп.	2	1	1
<b>Октябрь</b>				
10.	Ориентация в пространстве.	2	1	1
11.	Сила, выносливость. Как мы их развиваем.	2	1	1
12.	Зачем нужна гибкость.	2	1	1
13.	Сказочная аэробика. «Волк и семеро козлят».	2	1	1
14.	Сказочная аэробика «Буратино».	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Упражнения на развитие гибкости, пластики, ритмичности</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
15.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	2	1	1
16.	Упражнения на развитие гибкости: «Кошечка», «Мостик».	2	-	2
17.	Упражнение на развитие гибкости: «Лягушка», «Волна».	2	-	2
18.	Упражнение на развитие гибкости: «Растяжки», «Дождик».	2	-	2
<b>Ноябрь</b>				
19.	Упражнение на развитие пластики: «Хлопушки», «Топотушки»	2	-	2
20.	Упражнение на развитие ритмики без предметов для мышц и суставов рук.	2	-	2
21.	Упражнение на развитие ритмики без предметов для мышц и суставов рук. Упражнение для мышц и суставов ног.	2	-	2
22.	Упражнение для мышц и суставов шеи. Упражнение для мышц и суставов туловища.	2	-	2

23.	«Пилатес». Упражнения для развития амплитуды движений: «Дуга», «Лебедь», поза собаки, «Тюлень», «Кресло-качалка»	2	-	2
24.	Упражнения для развития амплитуды движений: медленное плавание, поза эмбриона, укрепление спины, «Силач»	2	-	2
25.	Упражнения для развития амплитуды движений: поднимание рук в стороны, наклоны из различных исходных положений	2	-	2
26.	Упражнения для развития амплитуды движений: шпагат с различными наклонами. Маховые движения ногами. Растяжка плечевых суставов	2	-	2
<b>4.</b>	<b>Танцевальная аэробика.</b>	<b>66</b>	<b>10</b>	<b>56</b>
27.	Танцевальные виды аэробики. Что такое танец?	2	1	1
28.	Ориентация в пространстве. Танец как вид искусства.	2	-	2
<b>Декабрь</b>				
29.	Сцена. Правила работы на сцене. Позиции рук и ног.	2	1	1
30.	Сцена. Правила работы на сцене. Позиции рук и ног.	2	-	2
31.	Танцевальная аэробика.	2	-	2
32.	Рашенфолк аэробика.	2	1	1
33.	Рашенфолк аэробика.	2	-	2
34.	Упражнения рашенфолк аэробики	2	1	1
35.	Упражнения рашенфолк аэробики	2	-	2
36.	Танцевальная композиция рашенфолк аэробики	2	-	2
<b>Январь</b>				
37.	Танцевальная композиция рашенфолк аэробики	2	-	2
38.	Танцевальная композиция рашенфолк аэробики	2	-	2
39.	Хип-хоп аэробика.	2	1	1
40.	Упражнения хип-хоп аэробики.	2	-	2
41.	Упражнения хип-хоп аэробики.	2	-	2
42.	Упражнения хип-хоп аэробики.	2	-	2
<b>Февраль</b>				
43.	Танцевальная композиция хип-хоп аэробики.	2	1	1
44.	Танцевальная композиция хип-хоп аэробики.	2	-	2
45.	Танцевальная композиция хип-хоп аэробики.	2	-	2
46.	Латина аэробика	2	1	1
47.	Упражнения латина аэробики	2	-	2
48.	Упражнения латина аэробики	2	-	2
<b>Март</b>				
49.	Упражнения латина аэробики	2	-	2

50.	Танцевальная композиция латина - аэробики	2	1	1
51.	Танцевальная композиция латина - аэробики	2	-	2
52.	Танцевальная композиция латина - аэробики	2	-	2
53.	Рок-н-ролл аэробика.	2	1	1
54.	Упражнения рок-н-ролл аэробики.	2	-	2
55.	Упражнения рок-н-ролл аэробики.	2	-	2
56.	Танцевальная композиция рок-н-ролл аэробики.	2	1	1
57.	Танцевальная композиция рок-н-ролл аэробики.	2	-	2
58.	Итоговый показ композиций. Подготовка.	2	-	2
<b>Апрель</b>				
59.	Итоговый показ композиций.	2	-	2
<b>5.</b>	<b>Аэробика с предметами</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
60.	Аэробика оздоровительная и спортивная	2	1	1
61.	Упражнения с мячом	2	-	2
62.	Упражнения с гантелями	2	-	2
63.	Упражнения со скакалкой	2	-	2
64.	Упражнения с обручем	2	-	2
65.	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2
66.	Танцевальные связки с предметами	2	1	1
<b>Май</b>				
<b>6.</b>	<b>Повторение. Подведение итогов</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
67.	Что я знаю про аэробику.	2	2	-
68.	Итоговая диагностика	2	1	1
69.	Итоговая диагностика	2	-	2
70.	Итоговый миниконцерт. Подготовка	2	-	2
71.	Итоговый миниконцерт.	2	-	2
72.	Итоговое игровое занятие	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>

## 2.2. Условия реализации программы

Для освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Danse аэробика» необходимо наличие хорошо освещенного проветриваемого помещения; предполагается использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.,
- гимнастические мячи – 15 шт.,
- гимнастические обручи – 15 шт.,
- скакалки – 15 шт.;

аппаратура для воспроизведения аудио и видеофайлов

*Информационное обеспечение:*

1. Учебно-методический комплекс;
2. Специализированная литература, периодические издания (журналы, брошюры и т.д.).

### 2.3. Формы аттестации

*Способы определения результативности занятий:*

- наблюдение за выполнением упражнений на занятиях,
- мониторинг умения представить самостоятельно и в группах разученные связки и композиции аэробики, ритмической гимнастики на предложенную музыку с включением базовых шагов аэробики и движений танцевальных стилей разных направлений в зачётной форме,
- заполнение показателей физического здоровья и физической подготовленности,
- качество выступления на концертах и фестивалях.

*Зачётные требования:*

Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Высокий уровень – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Хороший уровень – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Средний уровень – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Не усвоен материал – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

Текущий контроль, осуществляемый в процессе проведения каждого учебного занятия, направленный на закрепление материала по изучаемой теме и на формирование учебных умений; просмотр видеоматериалов и анализ выступления на концертных выступлениях совместно с учащимися. Традиционные выступления на концертах и праздниках различного уровня (школа, Дом культуры, конкурсы):

- осенний бал,
- концертная программа, посвященная Дню учителя,
- концерт, посвященный Дню уважения старшего поколения,
- концертная программа, посвященная Дню Матери,
- новогодняя праздничная программа,
- рождественские встречи,
- праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отечества,
- праздничная программа, посвященная 8 Марта,
- муниципальный конкурс «Хрустальный башмачок»,
- конкурс «Пасхальный перезвон»,
- концерт, посвященный празднованию Дня Победы,
- итоговый концерт для родителей.



Оценка результатов освоения программы проводится в конце учебного года на зачетном занятии, куда включено итоговое тестирование в игровой форме и зачетный показ связок, комбинаций. Подведением итогов года является концерт для родителей.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Для успешного достижения цели и решения задач, поставленных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Dance аэробика», имеются:

- **методические разработки:** мастер-классы;
- **дидактические материалы:** наглядные пособия (фотографии, слайдовые презентации к разделам программы).

## **2.5. Список литературы**

### **Список литературы для педагога:**

1. Арнольд Нельсон, Анатомия упражнений на растяжку. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
  2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
  3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. 72 с.
  4. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
  5. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991
  6. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
  7. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
  8. Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. 2004 г.
  9. Рукабер Н. А. Программа по спортивной аэробике.- М. Физкультура и спорт. 1994 г.
  10. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2015. – 100 с.
- Электронные ресурсы:
1. Форум по спортивной гимнастике и аэробике.  
<http://www.sportgymnastic.borda.ru>

### **Список литературы для учащихся:**

1. Буц Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. 1988 г.
2. Клубные танцы. / К.М. Прокопов – М. Аст. 2005 г.

## 2.6. Методические материалы

### Приложение 1

#### Вводное тестирование

*Цель:* определить мотивы занятия аэробикой для коррекции индивидуальной работы с учащимися с целью включения в занятия необходимых методов и форм работы для поддержания интереса к занятиям.

*Текст опросника.*

#### ***Почему ты решил(а) заниматься аэробикой?***

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. По совету родителей, родственников.
4. По совету друзей, товарищей.
5. Потому что это красивый вид спорта.
6. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
7. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
8. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
9. Не было других секций.
10. Желание развить подвижность и координацию.
11. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
12. Желание воспитать смелость и решительность
13. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
14. От нечего делать (много свободного времени).
15. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
16. Чтобы проводить весело время.
17. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
18. Желание стать лидером, капитаном команды.
19. Желание воспитать упорство и настойчивость.
20. Желание развить гибкость.
21. Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.

**Вопросы для итоговой аттестации**

1. Какой питьевой режим следует соблюдать во время и после занятий (во время занятий, каждые 15–20 минут по 100-150 мл жидкости; после тренировки по 300 — 400 мл.)

2. Что означает термин «аэробика»? («аэро» - воздух, «биос»- жизнь; кислородный, химические процессы в организме с использованием кислорода; двигательная активность, имеющая оздоровительную направленность).

3. Перечислить основные шаги базовой аэробики (March, Mambo, V-step, Cross, Step-touch, Step-tap, Step-lift...)

4. Наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, в который входят общеразвивающие гимнастические упражнения, разновидности бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение (Классическая аэробика).

5. Перечислить виды аэробики (оздоровительная, прикладная, спортивная)

6. Перечислить не менее 5 стилей танцевальной аэробики (джаз-аэробика, фолк-аэробика, латина-аэробика, хип-хоп-аэробика, и т.п.)

7. Пружинящее движение, выполняемое одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах (кач).

8. Практическое задание: показать основной шаг аэробики (шаг определяется вытянутой наугад карточкой).

**Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса**

1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро правой ноги.
2. И.п. о.с. - 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - и. п.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу.

Попеременные круговые вращения рук вперёд и назад.

4. И.п. о.с. - 1-2-3 - медленно принять положение полуприседа; 4 - быстро вернуться в и.п.
5. И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе.
6. Прыжки на месте, руки на поясе.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 - поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперёд, вверх, 2 - и.п., 3-4- то же другой рукой. 6-8 раз обеими руками в среднем темпе. Дыхание произвольное.

### Комплекс упражнений для мышц ног

1. Поднимание на носки, перекаты с пяток на носки;
2. Отведение, сгибание и поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и движениями руками;
3. Выпады вперед, в сторону, назад, глубокие выпады, пружинящие движения в выпадах, со сменой положения рук;
4. Приседы на двух и одной ноге с различными движениями руками;
5. Круговые движения стопой и ногой;
6. Повороты ноги внутрь и наружу;
7. Упражнения на расслабление мышц ног.

#### Комплекс танцевально-ритмических упражнений

1. И. п. - стоя, вес тела на правой ноге, левая впереди на носке. Правая рука поднята вверх, левая — опущена вниз. Поднять левое бедро, описать им полукруг вокруг воображаемой оси, расположенной вдоль позвоночника. Возвращаясь в исходное положение, оторвать правую ногу от пола, слегка приподняв ее. Повторить с другой ногой.

2. «Египетская походка». И. п. - стоя на пальцах стоп. Выполнить шаг правой ногой вперед. При этом правое бедро движется вперед и вниз, левое — назад и вверх, следом быстрая смена шага. Шаги можно выполнять вперед, назад, вокруг своей оси и в стороны, а также на месте. Освоив шаги, их можно включать в связки с другими элементами.

3. И. п. - стоя прямо, колени слегка согнуты, руки опущены. Сделать шаг правой ногой вперед и при этом поднять правое бедро, покачать бедрами, поднимая сначала левое, а потом правое бедро. Сделать шаг левой ногой и поднять при этом левое бедро. Покачать бедрами, поднимая теперь сначала левое, а потом правое бедро. Движения должны быть плавными.

4. И. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки поднять вверх. Отвести таз влево, а корпус - вправо. Вес тела при этом перенести на левую ногу. Затем отвести таз вправо, а корпус - влево, перемещая вес тела на правую ногу. Повторить несколько раз.

5. И. п. - стоя, плечи расслаблены и опущены. Одна рука слегка согнута в локте. Последовательно поднимать вверх плечо, локоть, запястье, вытягивая руку в сторону. Затем в том же порядке опустить руку. Движение должно напоминать змеиное, поэтому нужно стараться добиться плавности и мягкости в выполнении волны. Выполнить упражнение другой рукой.

6. И. п. - стоя, плечи расслаблены и опущены. Одна рука слегка приподнята и согнута в локте. Последовательно поднимать вверх плечо, локоть, запястье, вытягивая руки в стороны, затем в том же порядке опускать. В момент, когда одно плечо идет вниз, другое - поднимается, а следом локоть и запястье другой руки. Таким образом, волна выполняется двумя руками.