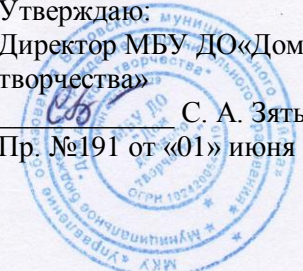


Кемеровская область - Кузбасс
Управление образования администрации
Беловского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
(МБУ ДО «Дом детского творчества»)

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

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Дом детского
творчества»

 С. А. Зяtkова
Пр. №191 от «01» июня 2023 г.

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

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Назарова Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Дом детского творчества»

Беловский муниципальный округ
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебно-тематический план 1-ого года обучения	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана первого года обучения	8
1.3.3. Содержание учебно-тематического плана второго года обучения	9
1.3.4. Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения	10
1.4. Планируемые результаты первого года обучения	10
1.4.1. Планируемые результаты второго года обучения	11
1.4.2. Планируемые результаты третьего года обучения	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график первого года обучения	12
2.1.1. Календарный учебный график второго года обучения	14
2.1.2. Календарный учебный график третьего года обучения	17
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы	20
2.6. Список литературы	21

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - ДОО программа) «Детская 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- 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.

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, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

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

Особенностью ДОО программы «Детская аэробика» является то, что она рассчитана на учащихся разных возрастов с разной подготовкой. Тематическое планирование составлено с учетом возрастных особенностей учащихся, учитывая, что обучение базовым элементам в любом возрасте схоже. ДОО программа «Детская аэробика» может использоваться как для учащихся начальной ступени, так и для учащихся старшего возраста. Занятия организуются соответственно возрастным особенностям учащихся и их физическим способностям. Исходя из этого, составляются композиции, разучиваемые на занятиях, определяется их сложность, подбирается музыкальное сопровождение.

В группах учащихся старшего возраста возможно увеличение часов для занятий танцевальной аэробикой за счет уменьшения часов, отведённых на игры.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> - учить уч-ся ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; - познакомить уч-ся с базовыми упражнениями аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> - учить уч-ся управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; - отрабатывать базовые шаги аэробики отдельно и в связках; - дать понятие танцевального рисунка; - познакомить уч-ся с различными стилями танцевальной аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> - отрабатывать базовые шаги аэробики в связках; - отрабатывать движения и связки различных стилей танцевальной аэробики.
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> - развивать начальные физические данные уч-ся (осанку, гибкость); - развивать чувство ритма, музыкальность 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать аэробный стиль выполнения упражнений; - развивать начальные специальные качества; - развивать критичность и самокритичность. 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать аэробный стиль выполнения упражнений; - продолжать развитие специальных качеств; - продолжать развивать критичность и самокритичность.
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none"> - прививать интерес к регулярным занятиям; -воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; -воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. 	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; - воспитывать доброжелательное отношение к товарищам; -воспитывать организованность. 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; - воспитывать доброжелательное отношение к товарищам; -воспитывать ответственность каждого за успех общего дела; - воспитывать организованность.

Сроки реализации ДОО программы

ДОО программа рассчитана на 3 года обучения

Формы проведения и режим занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности образовательной

деятельности и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с учащимися:

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

Занятия по ДОО 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 с предметами, подвижных игр.

ДОО программа «Детская аэробика» рассчитана на 3 года обучения по 144 часа в год. ДОО программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий с учащимися - по 45 минут.

1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебно-тематический план

№п/ п	Раздел	1год		2год		3год	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1.	Введение	2	4	3	5	2	4
2.	Аэробика. Виды аэробики	11	11	6	6	8	16
3.	Танцевальная аэробика	16	44	19	55	13	63
4.	Аэробика с предметами	6	6	7	7	5	13
5.	Упражнение на развитие гибкости, пластики, ритмичности	1	19	2	14	-	12
6.	Игры	4	12	2	10	-	-
7.	Повторение. Подведение итогов	3	5	2	6	2	6
Всего:		43	101	41	103	32	112
Итого:		144		144		144	

1.3.2. Содержание программы 1-ого года обучения

Тема 1. Введение (6 часов)

Вводное занятие. Гигиена спортивных занятий. Начальная диагностика

Тема 2. Аэробика. Виды аэробики (22 часа)

Что такое аэробика? Виды аэробики. Аэробика и здоровье. Основные шаги базовой аэробики. Медленный темп. Основные шаги базовой аэробики.

Быстрый темп. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость. Как мы их развиваем. Зачем нужна гибкость. Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика. «Волк и семеро козлят». Сказочная аэробика «Буратино».

Тема 3. Танцевальная аэробика. (60 часов)

Что такое танец? Танец как вид искусства. Позиции рук и ног. Танцевальная аэробика. Сцена. Правила работы на сцене. Фанк аэробика. Танцевальная композиция фанк аэробики. Латина аэробика. Упражнения латина аэробики.

Танцевальная композиция латина аэробики. Рашенфолкаэробика. Упражнения рашенфолк аэробики. Танцевальная композиция рашенфолк аэробики. Танцы разных народов

Контроль: концертные выступления.

Тема 4. Аэробика с предметами (12 часов)

Аэробика оздоровительная и спортивная. Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем. Упражнения с гимнастической палкой. Акробатика

Тема 5. Упражнения на развитие гибкости, пластики, ритмичности (20 часов)

Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Дыхание и ритм. Восстановление дыхания. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие пластики. Упражнение на развитие ритмики.

Тема 6. Игры (16 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Игры на внимание. Игры на развитие чувства ритма. Танцевальные игры. Говорящие жесты. Воображение и импровизация.

Тема 7. Повторение. Подведение итогов (8 часов)

Что я знаю про аэробику. Итоговая диагностика. Итоговый миниконцерт. Итоговое занятие.

1.3.3. Содержание программы 2-ого года обучения

Тема 1. Введение (8 часов)

Вводное занятие. Гигиена спортивных занятий. Питьевой режим. Начальная диагностика

Тема 2. Аэробика. Виды аэробики (12 часов)

Виды аэробики. Основные шаги базовой аэробики. Медленный темп. Основные шаги базовой аэробики. Быстрый темп. Ориентация в пространстве. Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс

Тема 3. Танцевальная аэробика (74 часа)

Что такое танец. Рисунок в составлении композиции аэробики. Танцевальная композиция. Твист. Основные движения твиста. Танцевальная композиция твист. Хип-хоп аэробика. Кач – основа хип-хопа. Упражнения хип-хоп аэробики. Танцевальная композиция «Хип-хоп». Танцы разных народов.

Тема 4. Аэробика с предметами (14 часов)

Гимнастика и её виды. Упражнения с обручем. Упражнения со скакалкой индивидуально и в парах. Упражнения с обручем индивидуально, в парах, в группах. Упражнения с гимнастической палкой. Связки из упражнений с предметами. Композиции из упражнений с предметами. Аэробика оздоровительная и спортивная. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад. Комбинации акробатики из 3-5 элементов.

Тема 5. Упражнения на развитие гибкости, пластики, ритмичности (16 часов)

Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Дыхание и ритм. Восстановление дыхания. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие гибкости в парах. Упражнение на развитие пластики. Элементы брейк-данса. Упражнение на развитие пластики в парах. Упражнение на развитие ритмики. Хлопки. Степ.

Тема 6. Игры (12 часов)

Музыкальные игры. Имитационные игры. Танцевальные игры. Игры на восстановление дыхания.

Тема 7. Повторение. Подведение итогов (8 часов)

Что я знаю про аэробику. Итоговое тестирование. Итоговая диагностика физической подготовленности. Зачетные показы связок различных направлений танцевальной аэробики. Итоговый мини-концерт. Итоговое занятие.

1.3.4. Содержание программы 3-его года обучения

Тема 1. Введение (6 часов)

Вводное занятие. Гигиена спортивных занятий. Начальная диагностика.

Тема 2. Аэробика. Виды аэробики (24 часа)

История развития аэробики. Виды аэробики. Аэробика и здоровье. Общеразвивающие упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Шаги базовой аэробики. Степ-тач. Тач-фронт. Тач-сайт. Открытый шаг. Связки базовых шагов. Музыкальные композиции из связок. Релаксация – восстановление.

Тема 3. Танцевальная аэробика (76 часов)

Танцевальная аэробика. Основные направления. Сцена. Правила работы на сцене. Движение по дуге, по кругу, по диагонали. Джаз аэробика. Элементы джаз аэробики. Джазовая ходьба. Связки из элементов джаз аэробики.

Танцевальная композиция. Рок-н-ролл аэробика. Упражнения рок-н-ролл аэробики. Рок-н-ролльный шаг. Основной прыжок в рок-н-ролле. Рок-н-ролл. Повороты в прыжке. Перемещения в прыжке. Танцевальная композиция «рок-н-ролл». Хип-хоп аэробика. Кач – основа хип-хопа. Упражнения хип-хоп аэробики. Танцевальная композиция «Хип-хоп». Танцы разных народов.

Тема 4. Аэробика с предметами (18 часов)

Аэробика оздоровительная и спортивная. Упражнения с мячом в парах. Упражнения со скакалкой индивидуально и в парах. Упражнения с обручем индивидуально, в парах, в группах. Упражнения с гимнастической палкой. Связки из упражнений с предметами. Композиции из упражнений с предметами. Акробатика.

Тема 5. Упражнения на развитие гибкости, пластики, ритмичности (12 часов)

Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Дыхание и ритм. Восстановление дыхания. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие гибкости в парах. Упражнение на развитие пластики. Упражнение на развитие пластики в парах. Упражнение на развитие ритмики.

Тема 7. Повторение. Подведение итогов (8 часов)

Что я знаю про аэробику. Итоговое тестирование. Итоговая диагностика физической подготовленности. Зачетные показы связок различных направлений танцевальной аэробики. Итоговый мини-концерт.

1.4. Планируемые результаты первого года обучения

Учащиеся должны знать, что:

- на занятия надо приходить вовремя, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причесанными волосами.

Учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;

- правильно выполнять базовые шаги аэробики;

- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;

- различать характер музыки, темп, ритм;

1.4.1. Планируемые результаты второго года обучения

Учащиеся должны знать:

- порядок занятия;
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- понятие танцевального рисунка;
- различные стили танцевальной аэробики.

Учащиеся должны уметь:

- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- четко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- быть самокритичным и критичным;
- тактично выражать свое мнение по отношению к другим.

1.4.2. Планируемые результаты третьего года обучения

Учащиеся должны знать:

- базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложненные варианты);

- движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
 - правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
 - придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
 - справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
 - выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
 - принимать участие в танцевальном номере;
 - уметь держать рисунок танца;
 - быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.
- Способами определения результативности обучения является:
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
 - заполнение портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;
 - качество выступления на концертах и фестивалях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
Сентябрь				
1.	Введение	6	2	4
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Гигиена спортивных занятий	2	1	1
1.3.	Начальная диагностика	2	0	2
2.	Аэробика. Виды аэробики	22	11	11
2.1.	Что такое аэробика?	2	1	1
2.2.	Виды аэробики	2	1	1
2.3.	Аэробика и здоровье	2	1	1
2.4.	Основные шаги базовой аэробики. Медленный темп.	2	1	1
2.5.	Основные шаги базовой аэробики. Быстрый темп.	2	1	1
Октябрь				
2.6.	Ориентация в пространстве	2	1	1
2.7.	Сила, выносливость. Как мы их развиваем	2	1	1
2.8.	Зачем нужна гибкость	2	1	1
2.9.	Релаксация - восстановление	2	1	1
2.10.	Сказочная аэробика. «Волк и семеро козлят»	2	1	1
2.11.	Сказочная аэробика «Буратино»	2	1	1
3.	Танцевальная аэробика.	60	16	44
3.1.	Что такое танец?	2	1	1
3.2.	Танец как вид искусства	2	1	1
Ноябрь				
3.3.	Позиции рук и ног	2	1	1
3.4.	Танцевальная аэробика	2	1	1
3.5.	Сцена. Правила работы на сцене	2	1	1
3.6.	Фанк аэробика	2	1	1
3.7.	Танцевальная композиция «Бабочка»	2	1	1
3.8.	Танцевальная композиция «Бабочка». Разучивание	2	1	1
3.9.	Танцевальная композиция «Бабочка». Закрепление	2	1	1
3.10.	«Бабочка». Работа над выразительностью	2	0	2
Декабрь				
3.11.	«Бабочка». Работа над синхронностью	2	0	2
3.12.	«Бабочка». Итоговый показ	2	0	2
3.13.	Концертное выступление	2	0	2
3.14.	Латина аэробика	2	1	1
3.15.	Упражнения латина аэробики	2	1	1

3.16.	Танцевальная композиция «Мамба»	2	1	1
3.17.	«Мамба». Разучивание	2	0	2
3.18.	«Мамба». Закрепление	2	0	2
Январь				
3.19.	«Мамба». Работа над синхронностью	2	0	2
3.20.	«Мамба». Итоговый показ	2	0	2
3.21.	Концертное выступление	2	0	2
3.22.	Рашенфолкаэробика	2	1	1
3.23.	Упражнения рашенфолкаэробики	2	1	1
3.24.	Танцевальная композиция «Параня»	2	1	1
3.25.	«Параня». Разучивание	2	0	2
3.26.	«Параня». Закрепление	2	0	2
Февраль				
3.27.	«Параня». Работа над выразительностью	2	0	2
3.28.	«Параня». Работа над синхронностью	2	0	2
3.29.	«Параня». Итоговый показ	2	0	2
3.30.	Танцы разных народов	2	1	1
4.	Аэробика с предметами	12	6	6
4.1.	Аэробика оздоровительная и спортивная	2	1	1
4.2.	Упражнения с мячом	2	1	1
4.3.	Упражнения со скакалкой	2	1	1
4.4.	Упражнения с обручем	2	1	1
Март				
4.5.	Упражнения с гимнастической палкой	2	1	1
4.6.	Акробатика	2	1	1
5.	Упражнения на развитие гибкости, пластики, ритмичности	20	1	19
5.1.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	0	2
5.2.	Дыхание и ритм. Восстановление дыхания	2	1	1
5.3.	Упражнение на развитие гибкости «Кошечка»	2	0	2
5.4.	Упражнение на развитие гибкости «Маятник»	2	0	2
5.5.	Упражнение на развитие гибкости в парах	2	0	2
5.6.	Упражнение на развитие пластики «Волна»	2	0	2
Апрель				
5.7.	Упражнение на развитие пластики «Море»	2	0	2
5.8.	Музыкальная игра «Пластин»	2	0	2
5.9.	Упражнение на развитие ритмики «Дождик»	2	0	2
5.10.	Упражнение на развитие ритмики «Долька»	2	0	2
6.	Игры	16	4	12
6.1.	Игры и правила	2	1	1

6.2.	Имитационные игры «Зоопарк», «Морозко»	2	0	2
6.3.	Игры на внимание «Тише едешь, дальше будешь», «Мигалки», «Зеркало»	2	1	1
6.4.	Игры на развитие чувства ритма «Ладоски», «Топотушки»	2	0	2
Май				
6.5.	Танцевальные игры «Лавота», «Эльбрус – красавец»	2	0	2
6.6.	Танцевальные игры «Лесная дискотека», «Ручеёк»	2	0	2
6.7.	Говорящие жесты	2	1	1
6.8.	Воображение и импровизация	2	1	1
7.	Повторение. Подведение итогов	8	3	5
7.1.	Что я знаю про аэробику. Итоговая диагностика	2	2	
7.2.	Итоговый мини-концерт	2	1	1
7.3.	Праздник входит в гости к нам	2	0	2
7.4.	Итоговое занятие «Самый, самый...»	2	0	2

2.1. Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
Сентябрь				
1.	Введение	8	3	5
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Гигиена спортивных занятий	2	1	1
1.3.	Питьевой режим	2	1	1
1.4.	Начальная диагностика	2	0	2
2.	Аэробика. Виды аэробики	12	6	6
2.1.	Виды аэробики	2	1	1
2.2.	Основные шаги базовой аэробики. Медленный темп	2	1	1
2.3.	Основные шаги базовой аэробики. Быстрый темп	2	1	1
2.4.	Ориентация в пространстве	2	1	1
Октябрь				
2.5.	Дыхание и способы его восстановления	2	1	1
2.6.	Как измерить пульс	2	1	1
3.	Танцевальная аэробика.	56	7	49
3.1.	Что такое танец	2	1	1
3.2.	Рисунок в составлении композиции аэробики	2	1	1
3.3.	Танцевальная композиция «Роза пустыни»	2	0	2
3.4.	Танцевальная композиция «Роза пустыни». Разучивание.	2	0	2

3.5.	Танцевальная композиция «Роза пустыни». Закрепление	2	0	2
3.6.	Танцевальная композиция «Роза пустыни». Работа над выразительностью	2	0	2
Ноябрь				
3.7.	Танцевальная композиция «Роза пустыни». Работа над синхронностью	2	0	2
3.8.	«Роза пустыни». Итоговый показ	2	0	2
3.9.	Концертное выступление	2	0	2
3.10.	Твист	2	1	1
3.11.	Основные движения твиста	2	1	1
3.12.	«Твист». Разучивание композиции	2	0	2
3.13.	«Твист». Танцевальная композиция. Отработка элементов	2	0	2
3.14.	«Твист». Закрепление	2	0	2
Декабрь				
3.15.	«Твист». Работа над синхронностью	2	0	2
3.16.	«Твист». Итоговый показ	2	0	2
3.17.	Концертное выступление	2	0	2
3.18.	Хип-хоп аэробика	2	1	1
3.19.	Кач – основа хип-хопа	2	1	1
3.20.	Упражнения хип-хоп аэробики	2	0	2
3.21.	Танцевальная композиция «Хип-хоп»	2	0	2
3.22.	«Хип-хоп». Разучивание	2	0	2
Январь				
3.23.	«Хип-хоп». Закрепление	2	0	2
3.24.	«Хип-хоп». Работа над выразительностью.	2	0	2
3.25.	«Хип-хоп». Работа над синхронностью	2	0	2
3.26.	«Хип-хоп». Итоговый показ	2	0	2
3.27.	Танцы разных народов	2	1	1
3.28.	Танцы разных народов	2	0	1
4.	Аэробика с предметами	28	9	19
4.1.	Гимнастика и её виды	2	1	1
4.2.	Упражнения с обручем	2	1	1
Февраль				
4.3.	Упражнения со скакалкой индивидуально и в парах	2	1	1
4.4.	Упражнения с обручем индивидуально, в парах, в группах	2	1	1
4.5.	Упражнения с гимнастической палкой	2	1	1
4.6.	Связки из упражнений с предметами	2	0	2
4.7.	Композиции из упражнений с предметами	2	0	2
4.8.	Аэробика оздоровительная и спортивная	2	1	1
4.9.	Акробатика. Техника безопасности на акробатике	2	1	1
4.10.	Элементы акробатики: колесо	2	1	1

Март				
4.11.	Элементы акробатики: кувырок назад	2	1	1
4.12.	Комбинации акробатики из 3-5 элементов. Разучивание	2	0	2
4.13.	Комбинации акробатики из 3-5 элементов. Закрепление	2	0	2
4.14.	Комбинации акробатики из 3-5 элементов. Работа над синхронностью	2	0	2
5.	Упражнения на развитие гибкости, пластики, ритмичности	20	1	19
5.1.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц. «Пластелин», «Кобра»	2	0	2
5.2.	Дыхание и ритм. Восстановление дыхания	2	1	1
5.3.	Упражнение на развитие гибкости. «Маятник»	2	0	2
5.4.	Упражнение на развитие гибкости в парах	2	0	2
Апрель				
5.5.	Упражнение на развитие пластики. «Волна руками»	2	0	2
5.6.	Упражнение на развитие пластики. «Волна туловищем»	2	0	2
5.7.	Упражнение на развитие пластики. Элементы брейк-данса	2	0	2
5.8.	Упражнение на развитие пластики в парах	2	0	2
5.9.	Упражнение на развитие ритмики. Хлопки	2	0	2
5.10.	Упражнение на развитие ритмики. Степ	2	0	2
6.	Игры	8	2	6
6.1.	Музыкальные игры	2	2	
6.2.	Имитационная игра «Крокодил»	2	0	2
Май				
6.3.	Танцевальная игра «За лидером»	2	0	2
6.4.	Игра на восстановление дыхания «Ветерок»	2	0	2
7.	Повторение. Подведение итогов	12	6	6
7.1.	Что я знаю про аэробику. Итоговое тестирование	2	2	0
7.2.	Итоговая диагностика физической подготовленности	2	0	2
7.3.	Зачетные показы связок различных направлений танцевальной аэробики	2	0	2
7.4.	Итоговый миниконцерт	2	0	2
7.5.	Праздник входит в гости к нам	2	2	0
7.6.	Итоговое занятие «Минута славы»	2	2	0

2.1. Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
Сентябрь				
1.	Введение	8	3	5
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Гигиена спортивных занятий	2	1	1
1.3.	Начальная диагностика	2	0	2
2.	Аэробика. Виды аэробики	24	8	16
2.1.	История развития аэробики	2	1	1
2.2.	Виды аэробики	2	1	1
2.3.	Аэробика и здоровье	2	1	1
2.4.	Общеразвивающие упражнения для рук.	2	0	2
2.5.	Общеразвивающие упражнения для ног.	2	0	2
2.6.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	0	2
2.7.	Техника выполнения базовых шагов аэробики	2	1	1
2.8.	Шаги базовой аэробики. Степ-тач. Тач-фронт.	2	1	1
2.9.	Шаги базовой аэробики. Тач-сайт. Открытый шаг.	2	1	1
2.10.	Связки базовых шагов.	2	1	1
2.11.	Музыкальные композиции из связок	2	0	2
2.12.	Релаксация - восстановление	2	1	1
3.	Танцевальная аэробика.	76	13	63
3.1.	Танцевальная аэробика. Основные направления.	2	1	1
3.2.	Принципы движения: полицентрика, изоляция	2	1	1
3.3.	Принципы движения: мультипликация, оппозиция, противодвижение	2	1	1
3.4.	Сцена. Правила работы на сцене	2	1	1
3.5.	Движение по дуге, по кругу, по диагонали,	2	1	1
3.6.	Джаз аэробика	2	1	1
3.7.	Элементы джаз аэробики.	2	1	1
3.8.	Связки из элементов джаз аэробики.	2	0	2
3.9.	Танцевальная композиция «Весь этот джаз»	2	0	2
3.10.	Танцевальная композиция «Весь этот джаз». Разучивание	2	0	2
3.11.	Танцевальная композиция «Весь этот джаз». Закрепление	2	0	2
3.12.	«Весь этот джаз». Работа над выразительностью	2	0	2
3.13.	«Весь этот джаз». Работа над	2	0	2

	синхронностью			
3.14.	«Весь этот джаз». Итоговый показ	2	0	2
3.15.	Концертное выступление	2	0	2
3.16.	Рок-н-ролл аэробика	2	1	1
3.17.	Упражнения рок-н-ролл аэробики	2	1	1
3.18.	Рок-н-ролл шаг.	2	0	2
3.19.	Основной прыжок в рок-н-ролле	2	0	2
3.20.	Рок-н-ролл. Повороты в прыжке	2	0	2
3.21.	Рок-н-ролл. Перемещения в прыжке.	2	0	2
3.22.	Танцевальная композиция «рок-н-ролл»	2	0	2
3.23.	«Рок-н-ролл». Разучивание	2	0	2
3.24.	«Рок-н-ролл». Танцевальная композиция. Отработка элементов	2	0	2
3.25.	«Рок-н-ролл». Закрепление	2	0	2
3.26.	«Рок-н-ролл». Работа над синхронностью	2	0	2
3.27.	«Рок-н-ролл». Итоговый показ	2	0	2
3.28.	Концертное выступление	2	0	2
3.29.	Хип-хоп аэробика	2	1	1
3.30.	Кач – основа хип-хопа	2	1	1
3.31.	Упражнения хип-хоп аэробики	2	1	1
3.32.	Танцевальная композиция «Хип-хоп»	2	0	2
3.33.	«Хип-хоп». Разучивание	2	0	2
3.34.	«Хип-хоп». Закрепление	2	0	2
3.35.	«Хип-хоп». Работа над выразительностью.	2	0	2
3.36.	«Хип-хоп». Работа над синхронностью	2	0	2
3.37.	«Хип-хоп». Итоговый показ	2	0	2
3.38.	Танцы разных народов	2	1	1
4.	Аэробика с предметами	18	5	13
4.1.	Аэробика оздоровительная и спортивная	2	1	1
4..	Упражнения с мячом в парах	2	1	1
4.3.	Упражнения со скакалкой индивидуально и в парах	2	1	1
4.4.	Упражнения с обручем индивидуально, в парах, в группах	2	1	1
4.5.	Упражнения с гимнастической палкой	2	1	1
4.6.	Связки из упражнений с предметами	2	0	2
4.7.	Композиции из упражнений с предметами. Разучивание	2	0	2
4.8.	Композиции из упражнений с предметами. Закрепление	2	0	2
4.9.	Композиции из упражнений с предметами. Показ	2	0	2
5.	Упражнения на развитие гибкости, пластики, ритмичности	12	0	12
5.1.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	0	2
5.2.	Упражнение на развитие гибкости	2	0	2

5.3.	Упражнение на развитие гибкости в парах	2	0	2
5.4.	Упражнение на развитие пластики	2	0	2
5.5.	Упражнение на развитие пластики в парах	2	0	2
5.6.	Упражнение на развитие ритмики	2	0	2
7.	Повторение. Подведение итогов	8	2	6
7.1.	Что я знаю про аэробику. Итоговое тестирование	2	2	
7.2.	Итоговая диагностика физической подготовленности	2	0	2
7.3.	Зачетные показы связок различных направлений танцевальной аэробики	2	0	2
7.4.	Итоговый мини-концерт	2	0	2

2.2. Условия реализации программы

Для освоения ДОО программы предполагается использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.,
- гимнастические мячи – 15 шт.,
- гимнастические обручи – 15 шт.,
- скакалки – 15 шт.,
- мячи для занятий фитболом – 15 шт.

Для реализации ДОО программы необходимо иметь возможность проведения занятий в спортивном зале.

2.3. Формы аттестации

По результатам деятельности в течение года дважды проводится диагностика (аттестация) освоения ДОО программы (промежуточная, итоговая), что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с обучающимися, проводить их корректировку.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года (декабрь) – это оценка качества усвоения обучающимися содержания ДОО программы в период обучения после начальной аттестации до итоговой аттестации. *Итоговая* диагностика проводится в конце учебного года (апрель) и позволяет оценить уровень освоения обучающимися ДОО программы.

2.4. Оценочные материалы

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

2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку. Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Оценка «5» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка «4» – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с

музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка «3» – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

2.5. Методические рекомендации

Разработанная ДОО программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера.

Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. Зачётные требования.

Список литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2019.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие/Планета фитнес. –М.:ОООУИЦВЕК, 2019.–72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас, девочки/Л. М. Буц–М. Физкультура и спорт.–2021г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр.гос.ун-та.–2021г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л. М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех//Здоровье.2019.№1.С.42–43.
6. Крючек,Е.С.Аэробика.Содержаниеиметодикапроведенияоздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: ТерраСпор, Олимпия Пресс,2021.–64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы:она/К.М. Прокопов–М. Аст.–2022г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике/Н. А. Рукабер–М. Физкультура и спорт.–2022г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие /БГУФК.–Мн:БГУФК,2019.–100 с.