Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат спортивного, спортивно-адаптивного
и оздоровительного профиля г. Челябинска»
(МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска»)

Принято на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
От 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____А.М. Галкин

Приказ от 01.09.2023 № 01-04/325

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАНТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

Срок реализации: 3 года
Возраст: 7-10 лет
Автор-составитель:
Колотушкина Вера Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.Пояснительная записка…….……...……..3
Раздел 2. Содержание программы……..……...……...…8
2.1 Программа первого года обучения ..……...…….....9
- Учебный план …….....9
- Содержание …….……..……..……10
- Планируемые результаты……14

2.2 Программа второго года обучения …..…….……..……...15
- Учебный план …….....15
- Содержание ……...16
- Планируемые результаты……...……..17

2.3 Программа третьего года обучения …..…….....18
- Учебный план ……..…18
- Содержание ……...19
- Планируемые результаты…….....22

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы……22
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы ……...24
4.1 Учебно-методическое обеспечение программы….…….....24
4.2 Материально- техническое обеспечение программы ……..……...….27
4.3 Оценочные материалы…….…..27
4.4 Методические материалы…….....27
Раздел 5. Воспитание……...33
6. Список литературы……..36
Приложение 1 ……...…..……....37
Приложение 2 ……...…..……....39
Приложение 3 ……...…..……....56

1. Пояснительная Записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)
2. Распоряжение правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31 марта 2022 г. №678-р.
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. №652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года №533).
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с Методические рекомендации "Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской федерации").
9. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3)
12. Локальные акты МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска»

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные

Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242);

2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016;

3. Рабочая программа воспитания МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска».

4. Календарный учебный график дополнительного образования МБОУ «Школа-интернат, спортивного, спортивно-адаптивного и оздоровительного профиля г.Челябинска».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальная аэробика» (далее – программа) является программой ***художественной направленности*** и предполагает ***базовый уровень*** освоения.

Актуальность и практическая значимость программы обусловлена запросом со стороны детей и их родителей на программы художественного творчества с использованием элементов оздоровительного танца, она позволяет решить проблему поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, способствует коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Занятия танцевальной аэробикой позволяют удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности.

Танцевальная аэробика способна привлечь детей и подростков к формированию культуры движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровье сбережение.

Воспитательный потенциал программы. В рамках программы создается широкий общекультурный, эмоционально значимый фон для обучающегося для освоения предметного содержания. Данная программа ориентирована на формирование у обучающихся умений, навыков, потребности трудится, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, развитие навыков совместной работы, умение работать самостоятельно, правильно оценивая смысл и последствия своих действий. В процессе реализации программы обучающиеся участвуют в воспитательных мероприятиях школы, в соответствии с Рабочей программой воспитания школы.

Новизна данной программы заключается в использовании современных образовательных технологий, отраженных образовательных технологий, отраженных в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (методы дистанционного обучения,

конкурсы, экскурсии и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности обучающихся); средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструменты и материалы).

Отличительной особенностью программы является то, что она позволяет решать проблемы художественного развития детей, но в отличие от существующих программ по хореографии и аэробике, в которых главное внимание уделяется технике движения, в данной программе на первое место ставится эстетическая, духовная, творческая и физическая сторона танца. Программа объединяет и использует в комплексе элементы таких дисциплин как общефизическая подготовка, базовая аэробика, танцевальная аэробика.

Программный материал синтезирует в себе базовое обучение различным направлениям танцевальной аэробики и направляет на профессиональную ориентацию.

Адресат программы:

Программа доступна для детей школьного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям танцевальной аэробикой, адаптирована для детей с ОВЗ, обучающиеся от 7 -17 лет**.**

Цель программы: способствовать формированию интереса к танцевальной аэробике, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры учащихся.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучение детей танцевальным движениям, умения исполнять движения в комбинации;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью аэробных движений;
- формирование интереса к танцевальному искусству;
-ознакомление с основами танцевальной аэробики;
-обучение работе в группе, в паре с партнером и индивидуально;
- формирование умения ориентироваться в пространстве.

Развивающие задачи:

- развитие творческих способностей детей, воображения и фантазии;
- развитие исполнительских навыков;
- развитие памяти движений;
- развить чувство ритма и эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать и укреплять ОДА.

Воспитательные задачи:

- воспитание коммуникативных и коллективистских навыков, навыков социального взаимодействия;
- воспитание необходимых психологических качеств: актерского мастерства, воображения, чуткого и внимательного отношения к партнёру по команде;
- формирование общей культуры личности ребенка, развитие у детей активности и самостоятельности.

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья детей средствами танцевальной аэробики;
- развитие ловкости, гибкости, координации движений;
- способствовать формированию гармоничного телосложения и правильной осанки.

Тип программы **-** адаптированная, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Различная структура нарушений у обучающихся с ОВЗ определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении дополнительного образования, разработке и реализации образовательных программ дополнительного образования, соответствующих возможностям и потребностям таких обучающихся и направленных на преодоление существующих ограничений в получении дополнительного образования.

Направленность программы «Танцевальная-аэробика» - ***художественная.*** Смысловая ориентация направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, творческих способностей и склонностей к хореографическому искусству, эмоционального восприятия и образного мышления, творческого подхода.

С каждым годом растет количество детей и подростков с нарушением осанки, координации движений, деятельности органов дыхания. Данная программа способствует привлечению детей к здоровому образу жизни, профилактике различных заболеваний. Программа содержит комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Объем и срок освоение программы:

Характер программы – начальная подготовка.

Срок обучения – 3 года.

Годичный курс составляет 117 учебных часов.

Язык преподавания: русский.

Форма обучения: очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма проведения занятий: аудиторная**.**

Форма организации занятий: основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

•Фронтальная;

•Работа в парах, тройках, малых группах;

•Индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы – постоянный.

Занятия проводятся в каждой группе во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности, 3 раза в неделю по 40 минут, с интервалом 10 мин для отдыха и проветривания помещения.

Таблица 1 – Режим занятий по образовательной программе дополнительного образования «Танцевальная-аэробика»

Группа	Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	117
2	1 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
3	1 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
1	2 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	117
2	2 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
3	2 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
1	3 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	117
2	3 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
3	3 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
Итого:					351

Группы должны быть подобраны с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, то есть быть примерно однородными.

Образовательный процесс выделяет три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных знаний умений навыков (Далее – ЗУН);

III этап – творческая работа.

Учебный план на каждом году обучения предусматривает дальнейшее углубление и расширение знаний, полученных ранее и совершенствование функциональных резервов.

Структура занятия выстроена в соответствии с требованиями к структуре современного аэробного занятия.

Планируемые результаты

Личностные:

- Активизировать творческий потенциал и самореализацию в пространстве общечеловеческой культуры.
- Уважать успехи сверстников, соблюдать нормы коллективного взаимодействия
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Технично выполнять движения.
- Ритмично и выразительно исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Владеть сценическим образом.
- Давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Владеть и переносить умения, навыки в другой обстановке.

По окончании данного этапа обучения обучающиеся :

знают:

- Терминологию, технику выполнения и комплексы танцевальных композиций.
- Принципы постановки танцевальных композиций.

умеют:

- Выполнять программы повышенной сложности класса LOW, HI – LO.
- Владеть степ-платформой.
- Качественно выполнять аэробные шаги.
- Составлять и выполнять танцевальную композицию.

Раздел 2. Содержание программы

Таблица 2 Учебно – тематический план занятий по образовательной программе дополнительного образования «Танцевальная аэробика»

Этапы и темы программного материала	Количество часов		
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Введение.	1	1	1
Раздел I. Основы здорового образа жизни	3	3	4
Раздел II. Общая подготовка.	42	30	35
Раздел III. Специальная подготовка.	48	72	64
Раздел IV. Контрольные задания. Диагностика	9	5	7
Раздел V. Творческий блок	14	6	6
ИТОГО	**117**	**117**	**117**

Таблица 3 – Задачи занятий по образовательной программе дополнительного образования «Танцевальная аэробика»

1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Обучающие		
- познакомить детей с элементами строевой подготовки; - учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; - познакомить детей с базовыми шагами аэробики.	- отработка элементов строевой подготовки; - учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; - отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. - дать понятие танцевального рисунка; - познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.	- отработка базовых шагов аэробики в связках; - освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики. - создание танцевального номера.
Развивающие		
- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); - развивать чувство ритма, музыкальность	- развивать аэробный стиль выполнения упражнений; - начальное развитие специальных качеств; - развивать критичность и самокритичность.	- продолжать развитие аэробного стиля - продолжать развитие специальных качеств. - продолжать развивать критичность.
Воспитывающие		

- привитие интереса к регулярным занятиям; - воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.	- продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; - воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.	- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях, организованность. - ответственность каждого за успех общего дела.

2.1 Программа первого года обучения

Таблица 4 – Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	**1**	0,5	0,5	Мотивационная диагностика
2.	**Раздел I. Основы здорового образа жизни (3 ч)**				
2.1	Безопасность жизнедеятельности. Профилактика заболевания и средства восстановления. Режим дня и гигиена	**1** **1** **1**	1 1 1	- - -	Тест-опрос
3.	**Раздел II.Общая подготовка (42ч)**				
3.1	Общеразвивающие упражнения.	**11**	1	15	Начальная диагностика
3.2	Строевые упражнения	**5**			
3.3	Упражнения на ориентацию в пространстве.	**5**	1	4	Тестирование
3.4	Упражнения с предметами. Прыжки.	**5**	1	4	Тестирование
3.5	Упражнения в партере.	**8**	1	7	Тестирование
3.6	Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	**8**	1	7	Наблюдение Тестирование
4.	**Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классич-я** (LOW)-**48ч**				
4.1	«Классификация базовых шагов и освоение техники».	**28**	2	26	Наблюдение, анализ
4.2	«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	**10**	1	9	Наблюдение, анализ
4.3	«Хореографическая подготовка»	**10**	1	9	Наблюдение, анализ
5.	**Раздел IV. Контрольные задания и диагностика**	**9**	2	7	Текущая, промежуточная диагностика,

					итоговая аттестация
6.	**Раздел V. Творческий модуль**	**14**	2	12	Показательные выступления, развлечения
	ИТОГО	**117**			

Содержание

1. Введение. (1ч)

Тема № 1. *Вводное занятие».*

Теория.

Техника безопасности.

Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение.

Практика.

- Диагностика мотивов посещения, анкетирование.
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

Раздел I. Основы здорового образа жизни.(3ч)

Тема №1. *Безопасность жизнедеятельности.(1ч)*

Теория:

Основные компоненты здоровья:

- Физический
- Психический
- Рост и развитие
- Питание
- Профилактика вредных привычек
- Профилактика болезней

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Тема № 2. *Профилактика заболевания и средства восстановления.(1ч)*

Теория:

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма.

Правильное питание, витаминизация, режим питания.

Тема № 3 .*Режим дня и гигиена.(1ч)*

Теория: Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Раздел II.Общая подготовка. (42 ч)

Тема №1. *Строевые упражнения.(5 ч)*

Теория

-техника выполнения строевых упражнений

-понятия «строй», «колонна», «шеренга», «направляющий», «дистанция», «замыкающий»

Практика
-движение строевым и походным шагом;
-движение бегом, переход с шага на бег, с бега на шаг;
-построение в колонну;
-построение в две шеренги.

Тема №2. *Общеразвивающие упражнения.(11 ч)*

Теория.
Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере. Рекомендации.

Практика.
Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема №2. *Упражнения на ориентацию в пространстве.(5 ч)*

Теория
Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика
Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Тема №3. *Упражнения стоя. Прыжки.(5 ч)*

Теория:
Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

Практика:
Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.

Тема №4. *Упражнения в партере.* ***(****8 ч)*

Теория Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

Практика. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.

Тема №5. *Игровая деятельность и упражнения на гибкость (8 ч)*

Теория. Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

Практика.

- Игры общеукрепляющего характера.
- Развивающие подвижные игры.
- Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.
- Соревнования, эстафеты.
- Упражнения на гибкость:

-«Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами»;
- «Рыбка»;
- «Кошечка ласкается - сердится»;

- Динамические упражнения:

- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
- перекаты (назад, в сторону, вперед);

- Статические упражнения:

- стойка на лопатках;
- равновесия.

Раздел III. Специальная подготовка.

Аэробика классическая - класс LOW (48 ч)

Тема №1. *Классификация базовых шагов и освоение техники.(28ч)*

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория. Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

Практика.

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения ногами

Обычная ходьба– марш (March).

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).

V-шаг (V-Step– ви-степ).

- с продвижением вперед;
- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).

- выставление в сторону-назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела
- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

Кик (Kick).

Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).

- выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие).

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж).

- по диагонали;
- двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

Бег (Jogging– джоггинг).

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).

Тема № 2. *Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.(10ч)*

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Техничное и эмоциональное исполнении движений в комбинациях танцевальных композиций.

Тема № 3. *Хореографическая подготовка (10ч.)*

Теория: Техника выполнения элементов классического танца на середине.

Практика:

-постановка позиции ног;
-полуприседание, приседание;
-бросок ноги на носок в различном темпе;
-махи ногами на высоту;
-вращения.

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика (9 ч)

Теория. Наблюдение и анализ усвоения программного материала каждого учащегося.

Практика. Мотивационная диагностика. Текущая диагностика. Промежуточная аттестация. Контрольные задания. Тесты, тесты-практикумы и заполнение карт – учета ЗУН. Итоговая аттестация.

Раздел V. Творческий модуль (14 ч)

Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Участие в рамках традиций учреждения и показательные выступления.

Планируемые результаты

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Под контролем педагога технично выполнять движения.
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

После первого года обучения учащиеся

Знают:

- Основы и требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.
- Значение средств аэробики на развитие и состояние органов.
- 5-7 подвижных игр.
- Исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений.
- Основные работающие зоны.
- Терминологию и технику базовых шагов.
- Содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений.
- Элементы классической хореографии

Умеют:

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать

пульсовой показатель;
-правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

2.2 Программа второго года обучения

Таблица 5 – Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	0,5	0,5	Мотивационная диагностика
2.	**Раздел I. Основы здорового образа жизни (3ч)**				
2.1	Основы рационального питания Основы физиологии. Безопасность жизнедеятельности	1 1 1	1 1 1	- - -	Тест-опрос, беседа
3.	**Раздел II.Общая подготовка (29ч)**				
3.1.	Игровая активность	15	1	14	Наблюдение Тестирование
3.2	Стретчинг	14	1	13	Фронтальная, наблюдение, Индивидуальная
4.	**Раздел III. Специальная подготовка (73ч)**				
4.1.	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	14	2	12	Фронтальная, наблюдение, Индивидуальная
4.2.	Аэробика танцевальная (класс HI – LO): Освоение техники по стилю.	19	2	17	Фронтальная, наблюдение, Индивидуальная
4.3	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	25	2	23	Фронтальная, наблюдение, Индивидуальная
4.4	Хореографическая подготовка	15	1	14	Фронтальная, наблюдение, Индивидуальная
5.	**Раздел V. Контрольные задания и диагностика**	5	1	4	Текущая, промежуточная диагностика. Итоговая аттестация
6.	**Раздел VI. Творческий модуль**	6	1	5	Показательные выступления

	ИТОГО	**117**	

Содержание

1. Введение. (1 ч)

Тема №1 *Вводное.*

Теория. Сведения по программе второго года обучения.

Практика. Диагностика функциональных резервов. Мотивация.

Раздел I. Основы здорового образа жизни (3 ч)

Тема № 1. *Основы рационального питания.(1 ч)*

Теория: Питании и его значение в сохранении и укреплении здоровья (вредные продукты, режим питания). Взаимосвязь питания и двигательной активности. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи. Витамины.

Тема № 2. *Основы физиологии.(1 ч)*

Теория: Влияние физической подготовленности на здоровье человека. Строение опорно-мышечного аппарата (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов. Значение осанки для здоровья и факторы, влияющие на формирование осанки. Значимость физических упражнений на развитие и стояние различных органов и систем организма.

Тема № 3. *Основы техники безопасности.(1 ч)*

Теория: Понятие о механизме стресса и его воздействие на организм человека. Правила разогрева мышц организма перед упражнениями на растягивание и пластику. Постановка корпуса, стоп при выполнении упражнений.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Подготовка к самостоятельному проведению разминки.

Раздел II.Общая подготовка. (29 ч)

Тема № 1. *Игровая активность*

Теория: Значение и развитие координационных способностей.

Практика: Игровая деятельность: игры, организующие досуг детей. Использование игрового опыта. Игровые творческие задания.

Тема № 2 *Стретчинг*

Теория: Знакомство со специфическими особенностями занятий стретчингом, понятия «сухожилие», «связка» и их функция в организме человека

Практика:

-статический стретчинг

-парный стретчинг

Раздел III. Специальная подготовка. (60ч)

Тема №1.Аэробика классическая - класс LOW (14ч)

Теория:

Краткие инструкции и рекомендации.

Практика:

Усложнения базовых шагов классической аэробики.

Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета.

Усложненные шаги:

V-мамбо - на 10 счетов

Мамбо-6 - на 6 счетов (поэтому так и называется)

Мамбо-разворот - на 6 счетов (может быть сделан и на 4)

Ланч-ап - на 8 счетов

Аут - на 8 счета

Скрестный шаг – на 8 счетов

Тема №2. Аэробика танцевальная -класс HI – LO (19 ч)

Стиль «HIP – HOP» (5 ч)

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Техника, отдельные элементы и комбинаци программы «HIP – HOP». Последовательность и соединение.

Стиль «LATINA» (8 ч)

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции, рекомендации.

Практика: Латиноамериканские элементы, техника. Соединение в танцевальную композицию в стиле «LATINA».

*Стиль «*FLAMENCO» (6 ч)

Теория: Особенность, характеристика стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Освоение техники.

Отдельные элементы и комбинации. Их соединение.

Соединение в танцевальную композицию в стиле *«*FLAMENCO.

Тема №3. Соединение классических и танцевальных элементов (25 ч).

Теория:

Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фазы и такты.

Танцевальные схемы и рисунок танца. Характеристика и особенности.

Практика:

Поэтапная постановка композиции, совершенствование техники исполнения. Репетиция номеров.

Тема №4 *Хореографическая подготовка (15ч)*

Теория:

Техника исполнения элементов танца джазового происхождения

Практика:

Подъем на полупальцы, позы, прыжки, махи ногами на 90 и выше

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика (5ч)

Теория.

Правила и фиксация заданий.

Практика.

Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и техническая подготовка.

Раздел V. Творческий модуль(6 ч)

Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального уровня и показательные выступления, согласно плану воспитательной работы и мероприятий.

Планируемые результаты

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Быть позитивно настроенным на следующий этап обучения.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, уважать успехи сверстников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Технично выполнять движения.
- Внимательно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Принимать цель деятельности на занятии.
- Проговаривать последовательность действий.
- Давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Анализировать и отличать новое от уже известного.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

После второго года обучения учащиеся

знают:

- Терминологию, технику выполнения и содержание упражнений для формирования различных групп мышц и акробатических элементов.
- Значение силовой аэробики и правила безопасности.
- Основы физиологии и рационального питания.
- 3 - 5 танцевально-скоростных композиций.

умеют:

- Различать и определять характер, темп музыки и выполнять программы: класс LOW, класс HI – LO соответственно стилю.
- Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации
- Владеть акробатическими упражнениями.
- Следить за осанкой и легко выполнять движения на координацию.
- Провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой.
- Выступать в показательных выступлениях.

2.3 Программа третьего года обучения

Таблица 6 – Учебно-тематический план 3-го года обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	0,5	0,5	Мотивационная диагностика
2.	**Раздел I. Основы здорового образа жизни -4ч**				
2.1	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Контроль за весом. Сбалансирование питание. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек. Воздействие сверстников на поведение.	1 1 1 1	1 1 1 1	- - - 	Тест-опрос
3.	**Раздел II.Общая подготовка -24 ч**				

3.1	Игровая активность	14	1	13	Наблюдение Тестирование
3.2	Стретчинг	10	1	9	
4.	**Раздел III. Специальная подготовка – 75 ч**				
4.1	• *Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля • *Степ – аэробика* Классификация и базовые шаги. Освоение техники.	12 20	1 1	11 19	Фронтальная, наблюдение, комбинированная анализ
4.2	• *Аэробика танцевальная* (класс HI – LO) Ознакомление и совершенствование	15	2	13	Фронтальная, наблюдение, комбинированная анализ
4.3	• Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	18	2	16	Наблюдение, анализ
4.4	• Хореографическая подготовка	10	1	9	Фронтальная, наблюдение, анализ
5.	**Раздел V. Контрольные задания и диагностика**	7	1	6	Текущая, промежуточная диагностика, итоговая аттестация
6.	**Раздел VI. Творческий модуль**	6	1	5	Показательные выступления
	ИТОГО	**117**			

Содержание

1.Введение (1 ч)

Тема №1. *Цели и задачи третьего уровня.*

Теория. Обсуждение приоритетных сторон программы третьего года обучения и дальнейшего совершенствования.

Практика. Правила безопасности на занятиях

Раздел I. Основы здорового образа жизни. (4 ч)

Тема №1. *Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье.(1 ч)*

Теория. Понятия «факторы риска для здоровья», «сфера деятельности», «факторы, укрепляющие здоровье". Хронические заболевания и способы их предотвращения.

Тема №2. *Воздействие сверстников на поведение.(1 ч)*

Теория. Негативное воздействие сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.

Тема №3. *Контроль за весом. Сбалансирование питание.(1 ч)*

Теория. Функции нервной системы в контроле поведения. Типы телосложений и влияние занятий на коррекцию телосложения.

Сбалансирование пищевого рациона, контроль за весом и регуляция питьевого режима.

Раздел II.Общая подготовка (22ч).

Тема №1. *Игровая активность (12ч.)*

Теория: Координационные способности и техника безопасности.

Практика:

Игровая деятельность: подвижные игры и игры соревновательного содержания; игровые творческие задания. Упражнения на равновесие в пространстве.

Тема № 2 *Стретчинг (10 ч.)*

Теория: техника выполнения упражнений на развитие гибкости и амплитуды движений.

Практика: Дуга, «Лебедь», поза собаки, «Тюлень», «Кресло-качалка», «Силач».

Раздел III. Специальная подготовка (75ч)

Тема №1. *Классическая аэробика - класс LOW (12 ч)*

Совершенствование аэробного стиля выполнения упражнений.

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика: Мини-программы, блоки программ повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для формирования и укрепления мышечного корсета.

Тема №2. *Степ-аэробика (20 ч)*

Теория: Классификация и техника базовых шагов. Техника безопасности в работе со степ-платформой.

Практика.

Основные шаги и варианты соединения:

1. Базовый шаг (Basic Step). Подход при выполнении: спереди, сзади.
2. (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.
4. Приставной шаг с касанием на платформе со сменой ноги.
5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down).
6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap).
7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up).
8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).
9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).
10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.
11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.
12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).
13. Шаг с поворотом (Turn Step). Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.
14. Шаг через платформу (Over the Top). Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.
15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).
16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Подход при выполнении: сверху.
19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.
20. Шаги углом (L-Step). Подход при выполнении: спереди и с конца.
21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.Подход при выполнении: сбоку, с конца.
22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).
23. A-Step. Подход при выполнении: спереди, с конца.

***Тема №2**. Аэробика танцевальная - класс HI – LO (15 ч).*

***Стиль** «Dance».*

Теория. Видеотека программ

- класс HI-LO (Dance, Ragga, Flamenco, Modern Jazz).
- STEP AEROBICS

Особенности стилизации.

Практика. Освоение техники программы Club Dance.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

***Стиль** «Ragga»*

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика. Освоение техники программы Ragga.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Возможно использовать и другие танцевальные стили:

Partydance – урок построен на элементах разных танцев, в том числе цыганочка, русские народные танцы, индийские, испанские и многие другие танцы.

Денс-микс – сочетание различных направлений танцевальной аэробики: латино, джаз-модерн, поп, рок-н-ролл и др.

***Тема №3.** Соединение классических и танцевальных элементов (18 ч)*

Теория: прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фразы и такты.

Практика: постановка танцевально-спортивных композиций, репетиция танцевальных номеров.

***Тема №4** Хореографическая подготовка (10ч)*

Теория: элементы классического танца.

Практика: техника исполнения «елочка», «веревочка», «гармошка», позиции рук, позы прыжки

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика (7 ч)

Теория.

Правила и фиксация заданий.

Практика.

Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и техническая подготовка.

Раздел V. Творческий модуль(6ч)

Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.
Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального, межрегионального уровней и показательные выступления.

Планируемые результаты

После третьего года обучения учащиеся
знают:
- Терминологию, технику выполнения и содержание упражнений для формирования различных групп мышц и статических элементов.
- Значение силовой аэробики и правила безопасности.
- Основы физиологии и рационального питания.
- 3 - 5 танцевально-скоростных композиций.

умеют:
- Различать и определять характер, темп музыки и выполнять программы: класс LOW, класс HI – LO соответственно стилю.
- Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации
- Владеть упражнениями на сохранение равновесия.
- Следить за осанкой и легко выполнять движения на координацию.
- Провести занятие как самостоятельно, так и с группой.
- Выступать в показательных выступлениях.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающейся дополнительной программе «Танцевальная аэробика»» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствие с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.
Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.
Промежуточный – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.
Итоговый – в конце учебного года.

Таблица 7 – формы аттестации

Ступень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Первый год обучения (1 год)	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие и награждение.

Второй год обучения (2 год)	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие и награждение.
Третий год обучения (3 год)	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие и награждение.

Показатели образовательных результатов:

«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия,
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия.
- участие в показательных выступлениях,
- выразительность и творческий поиск,
- активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%

«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

- участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения,
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью,
- овладение жизненно важных двигательных навыков.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

«Критический уровень» определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,
- низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

«нет ЗУН» определяют такие аспекты как:

- отказ от деятельности,
- результат не достигнут,
- самостоятельность отсутствует.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Танцевальная аэробика»

4.1 Учебно-методическое обеспечение программы

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные, гимнастические упражнения, танцевальные движения классической и современной аэробики. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его природные данные, особенности характера и его поведения на занятиях. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков. Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

На первом году обучения повышенное внимание уделяется тренировочно-гимнастическим, аэробным, хореографическим упражнениям. Простые танцевальные движения в разминке, работа в линии, диагонали и др. геометрических фигурах.

Для второго года обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков. Овладев основными элементами разных стилей аэробики, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках. Таким образом, сформируется лексика, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а так же развития сценического образа.

Для третьего года обучения основным станет возможность исполнения более сложных танцевально-аэробных комбинаций, требующих полноценного развития физических качеств.

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- метод сенсорного восприятия (просмотры видеороликов, прослушивание аудиозаписей);
- словесный метод (рассказ нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и. т. д., дискуссия о прошедшем выступлении на концерте);
- наглядный метод (личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же просмотр видео с выступлений профессиональных коллективов);
- практический метод (самый важный, это работа в зале, репетиции);

метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение, создание ситуации успеха).

Основная **форма занятия** – групповая. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного.

Занятия танцевальной аэробикой можно разделить на несколько видов:

1. Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения. На занятии может быть введено не более 3-4 комбинаций.
2. Закрепляющие занятия: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет

соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владение основной терминологией.

4. Импровизационная работа: на этих занятиях дети исполняют придуманные ими вариации. Такие задания развивают фантазию.

Общим является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движения рук и ног, композиций;
- усложнение творческих заданий.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании комбинаций важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент аэробики раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их. Параллельно с отрабатыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. На первых годах обучения преобладает подражательный характер усвоения программы, тогда как на втором и третьих - поисковый, коммуникативный.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала, практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия — разучивание элементов танцевальной аэробики. Сначала даётся общее представление о цели — показ комбинации в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию комбинации, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, разучиваются отдельные движения и лишь затем вся комбинация. Детям предлагается составлять небольшие комбинации из движений танцевальной аэробики, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее

выполнить то или иное упражнение или сложный элемент. Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями. Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося. Также этому способствует период совместной творческой деятельности с педагогом по созданию показательных номеров, разработке костюмов, организации и участии в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Коллективная форма проведения занятий и разноуровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий танцевальной аэробикой.

Это творческие ситуации, творческие и проблемные задания, игровые приёмы (индивидуальные и коллективные).

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап;
- обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Организационно-педагогическая деятельность с родителями:

- проведение родительских собраний (организационное (сентябрь), итоговое (май));
- проведение открытых уроков для родителей (май);
- участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива;

- индивидуальные беседы с родителями (индивидуальные способности и достижения, анализ образовательной деятельности);
- индивидуальное консультирование (состояние здоровья обучающегося, местоположение в коллективе, работа по формированию фонда внебюджетных средств для улучшения материальной базы объединения, организации поездок на фестивали);
- анкетирование.

4.2 Материально- техническое обеспечение программы

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

1.Оборудование зала.

- Спортивный зал или актовый зал

5. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

6. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Степ-платформы.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

5.Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника;
- носители музыкального сопровождения;
- Фонотека, включающая в себя носитель со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой;
- Методическое сопровождение;
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

4.3 Оценочные материалы.

На занятиях с детьми используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

4.4 Методические материалы

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;

- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

Формы аудиторных занятий:

- Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 30% -35% - 1 год обучения, 50% - 2 год обучения и 60%.- 3 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий танцевальной аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.

1. «Вступительный цикл»

В сентябре - диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать секцию, анализ их состояния здоровья.

На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Основная отличительная черта первого цикла – плавно ввести детский организм в тренировочный процесс; занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщенны теоретическими данными для 1-го года обучения, для 2-го года обучения - адаптация организма после каникул.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закреплению навыка выполнять элементы точно и технично.

2. Цикл «Увеличение интенсивности»

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные принцип - увеличение нагрузки и интенсивности занятия.
В разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

3. Цикл «Увеличение интенсивности аэробики»

В завершении цикла « Увеличение интенсивности» так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивность нагрузки возрастает еще значительнее за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту). Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка), что определяет творческую инициативу.

- Комплексное занятие.

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе силовая аэробика и игровая деятельность (эстафеты, соревнования, спортивные). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

- Контрольное занятие.
  Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия - количественная и качественная оценка результативности обучающихся.
- Творческий модуль.
  Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и концертной деятельности.

Средства обучения:

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
- элементы современного танца;
- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
  - по анатомическому признаку,
  - по методической направленности,
  - по характеру активности,
  - творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

Таблица 8 - Структура занятия

№	Структурный элемент	Пример содержания	Время
1	**Вступление**	Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию **.**	1 – 2 мин.
2	**Подготовительная часть (Разминка)**	Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.	3 - 5 мин.
3	**Динамический стретчинг**	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	1,5 – 2 мин.
4	**Основная часть (Аэробная)**	Овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Аэробика». Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей	13 – 15 мин.
5	**Заминка**	Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства –	1,5 – 2 мин.

		медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	
6	**Стретчинг**	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки	2 мин.
7	**Подвижная игра**	Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.	5 мин.

Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:
- стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
-таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте;
- голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них либо их комбинации. Первый шаг - это марш, а второй - степ-тач или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Если взять за основу обычную музыкальную ударность (раскладка на восьмерки), то марш выполняется на 2 счета:

1 -шаг ведущей ногой на месте,
2 - шаг опорной ногой на месте.

Степ-тач - на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,
2 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
3 - шаг опорной ногой в сторону,
4 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Шаги вполне доступны для занимающихся любой подготовленности. Требования к технике:
- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях - это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш, разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в связки сразу, без предварительного марша.

Метод усложнений - так называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Применение данного метода характерно для урока аэробики и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения.

Например, разучивается перекрестный шаг - упражнение, содержащее движения одной частью тела. Целостное действие первоначально может быть разделено на составные части:

1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой перекрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение,

2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

Приемы усложнения простых по технике упражнений:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: "1" - шаг правой, "2" - шаг левой, "3-4" - шаг правой);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, перекрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

Варианты усложнений:

1.Соединение и комбинирование шагов.

2.Изменение темпа: ускорение, замедление («затяжка»).

3.Изменение ритмического рисунка: выполнение шага из-за такта, неполное выполнение шага, «разрыв» восьмерок.

4.Изменение геометрии движения: движение по квадрату, треугольнику, диагонали, углу, с продвижением вперед или назад, с разворотом боком, спиной, по диагонали.

5.Добавление силовых, танцевальных элементов, движения бедрами, плечами, корпусом и т.д.

6.Усложнение координации за счет добавления движений руками.

7.Добавление прыжков и подскоков.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений.

Раздел 5. Воспитание.

Цель воспитания по программе - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, аэробике, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения,
социализации, признания, самореализации, творчества

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);

— развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации

программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

План воспитательных мероприятий в рамках реализации Программы «Танцевальная аэробика»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Торжественная линейка ко «Дню Знаний»	Создание положительного эмоционального настроя на начало учебного года, мотивация на ответственное отношение к занятиям	сентябрь	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, заметка в школьной группе Вконтакте
2	Концерт «День учителя»	Воспитание у воспитанников уважительного отношения к труду педагога. Формирование интереса к профессии учителя.	октябрь	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, заметка в школьной группе Вконтакте
3	Концерт «День матери»	Развитие эмоциональной сферы, артистизма обучающихся, опыта сценических выступлений	ноябрь	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, заметка в школьной группе Вконтакте
4	Новогодний огонек	Создание условий для развития у обучающихся творческих способностей. Формирование благоприятной атмосферы в коллективе.	декабрь	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, заметка в школьной группе Вконтакте
5	Школьный конкурс творческих работ и гала-концерт к 8	Воспитание уважительного и бережного отношения к старшему поколению, привитие любви к национальным	февраль-март	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, заметка в школьной группе Вконтакте

	марта - «Шоу талантов»	традициям. Взаимодействие с другими людьми, посредством участия в мероприятиях школы.		
6	«День здоровья»	Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий танцевальной аэробикой.	апрель	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, заметка в школьной группе Вконтакте
7	Участие в мероприятии, посвященном Дню Победы	Воспитание патриотизма, формирование представления значимости события в истории Родины.	май	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, заметка в школьной группе Вконтакте
8	Участие в городских конкурсах и фестивалях	Воспитание гармонично-развитой и социально-ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей РФ. Поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся	согласно Календарю образователь-ных событий	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, заметка в школьной группе Вконтакте

6. Список литературы

- Соколова, Э. Черлидинг. Методическое пособие для тренеров по черлидингу./Э. Соколова – Москва. 2008г.
- «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики. Учебно- методическое пособие. / Люйк, Л.В., Айзятуллова, Г.Р., Солодянников, , Г.Р. Айзятуллова, О.В. Солодяннико. – СПб: НГУФК,СиЗ им П.Ф.Лесгафта, 2009.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- Развитие гибкости с помощью средств гимнастики Аллахвердиев Ф.А., Ф.А.Аллахвердиев// Методические рекомендации. – СПб.: НГУ им.П.Ф.Лесгафта, 2011. - 87 с.
- Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.

Электронные ресурсы

- Сайт «Фитнес для всех!» Режим доступа: https://justsport.info/
- Сайт журнала SHAPE. Режим доступа: http://www.shape.com/
- Сайт Новосибирской региональной общественной организации
- Федерация фитнес-аэробики Режим доступа: http://nroo-ffa.ru/
- Сайт Общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР) Режим доступа: http://www.fitness-aerobics.ru/

Приложение 1

Карточка ДО(О)П для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

наименование	содержание
название ДО(О)П	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальная аэробика»
краткое название ДО(О)П	«Танцевальная аэробика»
направленность программы	Художественная
краткое описание	Смысловая ориентация программы направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, творческих способностей и склонностей к хореографическому искусству, эмоционального восприятия и образного мышления, творческого подхода. Программа объединяет и использует в комплексе элементы таких дисциплин как общефизическая подготовка, базовая аэробика, танцевальная аэробика
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Основы здорового образа жизни. Общая подготовка: упражнения на ориентацию в пространстве, строевые упражнения, игровая деятельность, упражнения на гибкость. Специальная аэробика: LOW, Hi-LOW, соединение классических и танцевальных элементов, степ-аэробика, хореографическая подготовка Контрольные и итоговые задания. Творческий модуль
ключевые слова для поиска программы	Аэробика, танец, гибкость, степ-аэробика, стретчинг, хореография
цель и задачи	Приобщение детей к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.
результат	Развитие функциональных резервов и формирование познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности; Совершенствование чувства темпа, ритма и музыкальной грамоты; Формирование и совершенствование жизненно важных знаний, умений, навыков, средствами аэробики
материальная база	1.Оборудование зала. - Спортивный зал или актовый зал

	2. Спортивеная одежда, обувь 3. Спортивный инвентарь - Мячи разных размеров. - Атрибуты для выполнения ОРУ - Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка. - Скакалки и обручи
требования к состоянию здоровья	без абсолютных противопоказаний
наличие медицинской справки для зачисления	нет
возрастной диапазон	7-17
число учащихся в группе	8-15
способ оплаты	бюджет
продолжительность	3 года
общее количество и количество часов в неделю	351 час в год, 9 часов в неделю

Приложение №2

Календарно-тематическое планирование первого года обучения
на 20__/20__ учебный год

Таблица 1–Календарно-тематический план для 1-го года обучения

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
1				1	Введение. Инструктаж. Изучение мотивов посещения	Анкетирование. Фронтальная.
2				1	Первоначальная диагностика	Мотивационная диагностика. К/з на тех. подготовку.
3				1	Безопасность жизнедеятельности	Беседа
4				1	ОРУ	Фронтальная
5				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
6				1	Упражнения на ориентацию в пространстве	Фронтальная
7				1	Диагностика результативности	К/з на координацию, гибкость
8				1	Упражнения с предметами. Прыжки.	Фронтальная
9				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
10				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
11				1	Упражнения в партере.	Фронтальная
12				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
13				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
14				1	Профилактика заболевания и средства восстановления.	Беседа. Мышечная боль. Самоконтроль.
15				1	ОРУ	Наблюдение
16				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Комбинированная

17				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
18				1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Наблюдение
19				1	ОРУ	Комбинированная
20				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
21				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
22				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
23				1	Разучивание и освоение комбинаций	Комбинированная
24				1	ОРУ	Наблюдение
25				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Индивидуальная
26				1	Творческий модуль	Наблюдение
27				1	Упражнения в партере	Фронтальная
28				1	ОРУ	Комбинированная
29				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Индивидуальная
30				1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Индивидуальная
31				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
32				1	ОРУ	Наблюдение
33				1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Комбинированная
34				1	Режим дня и гигиена	Беседа, опрос
35				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
36				1	Текущая диагностика	К\з на гибкость, техническую подготовку движений
37				1	Творческий модуль	Фронтальная
38				1	Творческий модуль	Наблюдение
39				1	ОРУ	Фронтальная
40				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
41				1	Аэробика LOW:	Фронтальная

					Классификация базовых шагов и освоение техники	
42				1	ОРУ	Комбинированная
43				1	Упражнения на ориентацию в пространстве	Комбинированная
44				1	ОРУ	Комбинированная
45				1	Творческий модуль	Наблюдение
46				1	Упражнения на ориентацию в пространстве	Фронтальная
48				1	ОРУ	Комбинированная
49				1	ОРУ	Комбинированная
50				1	Упражнения в партере.	Фронтальная
51				1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Комбинированная
52				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
53				1	Промежуточная диагностика	К\з на координационные способности, гибкость, ловкость
54				1	Творческий модуль	Новый год
55				1	Упражнения в партере	Фронтальная
56				1	Упражнения в партере	Наблюдение
57				1	Творческий модуль	Наблюдение
58				1	Упражнения на ориентацию в пространстве	Комбинированная
59				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Комбинированная
60				1	ОРУ	Наблюдение
61				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
62				1	Разучивание и освоение комбинаций	Наблюдение
63				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Наблюдение
64				1	Игровая активность в сочетании с упражнениями на гибкость и акробатики	Комбинированная
65				1	ОРУ	Наблюдение
66				1	Аэробика LOW: Базовый шаг и освоение техники	Комбинированная

67				1	Разучивание и освоение комбинаций	Наблюдение
68				1	Упражнения в партере	Индивидуальная
69				1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Фронтальная
70				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
71					Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Индивидуальная
72				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
73				1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Наблюдение
74				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
75				1	Творческий модуль	Наблюдение
76				1	ОРУ	Наблюдение
77				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
78				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Индивидуальная
79				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
80				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Индивидуальная
81				1	Упражнения с предметами, прыжки	Фронтальная
82				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Индивидуальная
83				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
84				1	Упражнения в партере	Фронтальная
85				1	Текущая диагностика	К\з на выносливость, силу
86				1	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Фронтальная
87				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
88				1	Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники.	Фронтальная

89				1	Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники	Фронтальная
90				1	Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники.	Фронтальная
91				1	ОРУ	Наблюдение
92				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
93				1	Упражнения на ориентацию в пространстве	Наблюдение
94				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
95				1	Разучивание и освоение комбинаций	Индивидуальная
96				1	Упражнения с предметами. Прыжки	Индивидуальная
97				1	ОРУ	Наблюдение
98				1	Упражнения с предметами. Прыжки	Комбинированная
99				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
100				1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Комбинированная
101				1	Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники	Фронтальная
102				1	Разучивание и освоение комбинаций	Фронтальная
103				1	Разучивание и освоение комбинаций	Индивидуальная
104				1	Упражнения на ориентацию в пространстве	Индивидуальная
105				1	Упражнения с предметами. Прыжки	Индивидуальная
106				1	ОРУ	Наблюдение
107				1	ОРУ	Наблюдение
108				1	Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники	Наблюдение
109				1	Упражнения в партере	Наблюдение
110				1	ОРУ	Наблюдение
111				1	Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники	Наблюдение
112				1	Упражнения в партере	Наблюдение
113				1	Итоговая аттестация в сочетании с элементами акробатики.	Подготовка к итоговой аттестации
114				1	Итоговая аттестация в сочетании с элементами акробатики.	К\з на координационные способности, гибкость

115					Итоговая аттестация	К\з на силу, ловкость, комбинации
116					Итоговая аттестация	Итоговое мероприятие, Награждение
117					Творческий модуль	Развлечение на тему «Лето»

Календарно- учебный график второго года обучения
на 202__/20__ учебный год

Таблица 2–Календарно-тематический план для 2-го года обучения

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
1				1	Введение. Инструктаж Изучение мотивов посещения	Мотивационная диагностика, беседа
2				1	Вводная диагностика	Тесты, нормативы
3				1	Игровая активность	Наблюдение
4				1	Стретчинг	Фронтальная
5				1	Основы техники безопасности	Тест-опрос, беседа
6				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная
7				1	Творческий модуль «Теория»	Беседа
8				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
9				1	Игровая активность	Комбинированная
10				1	Стретчинг	Комбинированная
11				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
12				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная
13				1	Стретчинг	Комбинированная
14				1	Творческий модуль «День учителя»	Наблюдение
15				1	Хореографическая подготовка	Индивидуальный
16				1	Стретчинг	Индивидуальный

17				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная
18				1	Игровая активность	Наблюдение
19				1	Стретчинг	Индивидуальный
20				1	Хореографическая подготовка	Наблюдение
21				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Наблюдение
22				1	Игровая активность	Наблюдение
23				1	Стретчинг	Наблюдение
24				1	Хореографическая подготовка	Наблюдение
25				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная
26				1	Основы физиологии	Тест-опрос, беседа
27				1	Стретчинг	Наблюдение
28				1	Хореографическая подготовка	Наблюдение
29				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Наблюдение
30				1	Игровая активность	Комбинированная
31				1	Стретчинг	Индивидуальный
32				1	Хореографическая подготовка	Комбинированная
33				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная
34				1	Игровая активность	Комбинированная
35				1	Стретчинг	Фронтальная
36				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Наблюдение
37				1	Стретчинг	Фронтальная
38				1	Основы рационального питания	Тест-опрос, беседа
39				1	Игровая активность	Фронтальная
40				1	Стретчинг	Индивидуальный
41				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
42				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная

43				1	Игровая активность	Фронтальная
44				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная
45				1	Стретчинг	Индивидуальный
46				1	Хореографическая подготовка	Индивидуальный
47				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная
48				1	Игровая активность	Фронтальная
49				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Фронтальная
50				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Фронтальная
51				1	Творческий модуль «Новогодний концерт»	Наблюдение
52				1	Текущая диагностика	Индивидуальный
53				1	Стретчинг	Фронтальная
54				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная
55				1	Игровая активность	Комбинированная
56				1	Хореографическая подготовка	Индивидуальный
57				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная
58				1	Стретчинг	Комбинированная
59				1	Хореографическая подготовка	Комбинированная
60				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Индивидуальный
61				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Индивидуальный
62				1	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	Фронтальная
63				1	Игровая активность	Индивидуальный
64				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «HIP – HOP»	Комбинированная
65				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «HIP – HOP»	Комбинированная
66				1	Игровая активность	Фронтальная

67				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «HIP – HOP»	Фронтальная
68				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «HIP – HOP»	Фронтальная
69				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Комбинированная
70				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Комбинированная
71				1	Творческий модуль «23 февраля»	Наблюдение
72				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Комбинированная
73				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Фронтальная
74				1	Творческий модуль «Концерт для мам»	Наблюдение
75				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Комбинированная
76				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «LATINA»	Комбинированная
77				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «LATINA»	Индивидуальный
78				1	Игровая активность	Комбинированная
79				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
80				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «LATINA»	Комбинированная
81				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «LATINA»	Комбинированная
82				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Индивидуальный
83				1	Хореографическая подготовка	Комбинированная
84				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «LATINA»	Комбинированная
85				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «LATINA»	Индивидуальный
86				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «LATINA»	Комбинированная
87				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Комбинированная
88				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Комбинированная

89				1	Игровая активность	Фронтальная
90				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «FLAMENCO»	Фронтальная
91				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «FLAMENCO»	Фронтальная
92				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Фронтальный
93				1	Игровая активность	Фронтальный
94				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «FLAMENCO»	Фронтальный
95				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «FLAMENCO»	Самоконтроль
96				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	Индивидуальный
97				1	Хореографическая подготовка	Индивидуальный
98				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «FLAMENCO»	Индивидуальный
99				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «FLAMENCO»	Фронтальный
100				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Фронтальный
101				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Анализ
102				1	Игровая активность	Наблюдение
103				1	Хореографическая подготовка	Фронтальный
104				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Комбинированная
105				1	Соединение классических и танцевальных элементов	Индивидуальный
106				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «HIP – HOP»	Фронтальный
107				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «LATINA	Фронтальный
108				1	Аэробика танцевальная -класс HI – LO. Стиль «FLAMENCO»	Анализ
109				1	Стретчинг	Наблюдение

110					Хореографическая подготовка	Фронтальный
111					Игровая активность	Комбинированная
112					Соединение классических и танцевальных элементов	Индивидуальный
113					Соединение классических и танцевальных элементов	Индивидуальный
114					Хореографическая подготовка	Комбинированная
115					Итоговая аттестация. Общая подготовка	Тесты, анализ
116					Итоговая аттестация. Специальная подготовка	Тесты, анализ
117					Творческий модуль. Развлечение на тему «Лето»	Наблюдение

Календарно-учебный график третьего года обучения на 20__/20__ учебный год

Таблица 3 – Календарно-тематический план для 3-го года обучения

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
1.				1	Введение. Мотивационная диагностика	Тест-опрос
2.				1	Игровая активность	Наблюдение
3.				1	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий.	Тест-опрос
4.				1	Контрольные задания и диагностика	Анализ, наблюдение
5.				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
6.				1	Стретчинг	Фронтальная
7.				1	Игровая активность	Наблюдение
8.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Фронтальная
9.				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
10.				1	Игровая активность	Наблюдение

11.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Наблюдение
12.				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
13.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Фронтальная
14.				1	Творческий модуль. День учителя	Показательное выступление
15.				1	Контроль за весом. Сбалансирование питание.	Тест-опрос
16.				1	Игровая активность	Наблюдение
17.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Фронтальная
18.				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
19.				1	Игровая активность	Наблюдение
20.				1	Стретчинг	Фронтальная
21.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Фронтальная
22.				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
23.				1	Игровая активность	Наблюдение
24.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Фронтальная
25.				1	Стретчинг	Стретчинг
26.				1	Аэробика классическая (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Фронтальная
27.				1	Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек	Тест-опрос
28.				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
29.				1	Контрольные задания и диагностика	Наблюдение
30.				1	Стретчинг	Фронтальная

31.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Фронтальная
32.				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
33.				1	Игровая активность	Наблюдение
34.				1	Стретчинг	Фронтальная
35.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
36.				1	Творческий модуль. День матери	Показательное выступление
37.				1	Воздействие сверстников на поведение	Тест-опрос
38.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Комбинированная
39.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Комбинированная
40.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Комбинированная
41.				1	Игровая активность	Наблюдение
42.				1	*Степ – аэробика.* Классификация и базовые шаги.	Фронтальная
43.				1	*Степ – аэробика.* Классификация и базовые шаги.	Фронтальная
44.				1	*Степ – аэробика.* Классификация и базовые шаги.	Фронтальная
45.				1	*Степ – аэробика.* Классификация и базовые шаги.	Фронтальная
46.				1	*Степ – аэробика.* Классификация и базовые шаги.	Комбинированная
47.				1	*Степ – аэробика.* Классификация и базовые шаги.	Комбинированная
48.				1	*Степ – аэробика.* Классификация и базовые шаги.	Комбинированная
49.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Наблюдение

50.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Наблюдение
51.				1	Творческий модуль	Наблюдение
52.				1	Контрольные задания и диагностика	Анализ
53.				1	*Степ – аэробика.* Освоение техники.	Фронтальная
54.				1	*Степ – аэробика.* Освоение техники.	Фронтальная
55.				1	*Степ – аэробика.* Освоение техники.	Фронтальная
56.				1	*Степ – аэробика.* Освоение техники.	Фронтальная
57.				1	*Степ – аэробика.* Освоение техники.	Фронтальная
58.				1	*Степ – аэробика.* Освоение техники.	Комбинированная
59.				1	*Степ – аэробика.* Освоение техники.	Комбинированная
60.				1	*Степ – аэробика.* Освоение техники.	Комбинированная
61.				1	*Степ – аэробика.*. Освоение техники.	Наблюдение
62.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование.	Фронтальная
63.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Фронтальная
64.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Фронтальная
65.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Фронтальная
66.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Фронтальная
67.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Комбинированная
68.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Комбинированная
69.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Комбинированная
70.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Комбинированная

71.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Наблюдение
72.				1	Игровая активность	Наблюдение
73.				1	Игровая активность	Комбинированная
74.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
75.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
76.				1	Творческий модуль. Гала-концерт «Шоу талантов»	Наблюдение
77.				1	Игровая активность	Наблюдение
78.				1	Контрольные задания и диагностика	Анализ, наблюдение
79.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Фронтальная
80.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Фронтальная
81.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Фронтальная
82.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Фронтальная
83.				1	*Аэробика классическая* (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля	Фронтальная
84.				1	Стретчинг	Фронтальная
85.				1	Стретчинг	Фронтальная
86.				1	*Степ – аэробика.* Классификация и базовые шаги.	Комбинированная
87.				1	*Степ – аэробика.* Классификация и базовые шаги.	Комбинированная
88.				1	*Степ – аэробика.* Классификация и базовые шаги..	Комбинированная

89.				1	*Степ – аэробика.* Освоение техники.	Комбинированная
90.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
91.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
92.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
93.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
94.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
95.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
96.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
97.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная
98.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Хореографическая подготовка
99.				1	Творческий модуль. 9 мая	Хореографическая подготовка
100.				1	Игровая активность	Навблюдение
101.				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
102.				1	Хореографическая подготовка	Фронтальная
103.				1	Стретчинг	Фронтальная
104.				1	Стретчинг	Фронтальная
105.				1	Стретчинг	Наблюдение
106.				1	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров	Комбинированная

107.				1	Игровая активность	Наблюдение, анализ
108.				1	Игровая активность.	Наблюдение
109.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Комбинированная
110.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Комбинированная
111.				1	*Аэробика танцевальная* (класс HI – LO). Ознакомление и совершенствование	Комбинированная
112.				1	Хореографическая подготовка	Комбинированная
113.				1	Игровая активность	Наблюдение
114.				1	Контрольные задания и диагностика	Беседа
115.				1	Контрольные задания и диагностика	Анализ, наблюдение
116.				1	Контрольные задания и диагностика	Анализ, тестирование
117.				1	Мероприятие «Ура! Каникулы»	Развлечение

Приложение 3

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год

Начало учебного года	01.09.2023 г.
Продолжительность учебного периода	39 недель
Продолжительность учебной недели	5дней
Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа 40 минут
Время проведения учебных занятий	Начало: не ранее чем через 1 час после учебных занятий. Окончание: не позднее 20:00
Продолжительность перемен	10 минут
Окончание учебного года	31 мая 2024 г.
Каникулярное время: зимние каникулы летние каникулы	 01.01.2024-08.01.2024; 01.06.2024-31.08.2024
Комплектование групп	2-3 год обучения: с 31.05.2023 по 31.08.2024 1 год обучения до 15.09.2023
Дополнительный прием	В течение учебного периода согласно заявлениям родителей (законных представителей), при наличии свободных мест.
Выходные и праздничные дни	
Количество праздничных дней	Корректировка КТП (праздничные дни)*
5-ти дневка: 04.11.2023 31.12.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024-03.05.2024 09.05.2024	

*организация (в случае необходимости) корректировки КТП за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с заместителем директора по ВР.