

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 44» города Калуги

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол №8 от «24» мая 2024 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом № 70а
от «24» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Веселая аэробика»
для обучающихся 1 – 4 классов**

Возраст обучающихся: 8 -11 лет

Срок реализации программы: 2 год

Уровень сложности: базовый

Автор-составитель программы:
Тихонова Наталья Юрьевна,
учитель физической культуры

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Веселая аэробика» для обучающихся 1-4 классов
Автор-составитель программы, должность	Тихонова Наталья Юрьевна, учитель физической культуры.
Адрес реализации программы	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №44» г. Калуги Адрес: ул. Л. Толстого, 51 Тел. +7 (4842) 53-02-08
Вид программы	– <i>модифицированная -базовая</i>
Направленность	Физкультурно -спортивная
Срок реализации программы	<u>2 год</u> (67 часов)
Возраст детей	к обучению по программе приглашаются обучающиеся МБОУ "СОШ №44" г. Калуги от 8 до 11 лет
Название объединения	Веселая аэробика
Краткая аннотация	Тихонова Наталья Юрьевна

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Аэробика — это уникальное по своей сути явление, в котором слилось воедино и ритм, и движение, и самовыражение, самосовершенствование, и энергия, и задор. Это прекрасная возможность стать здоровым, жизнерадостным, грациозным и уверенным в себе независимо от возраста, танцевального опыта и способностей.

В танце, как и в спорте, в дополнение к таланту и вдохновению нужна техника. Занятие танцами дисциплинируют, помогают лучшему согласованию мысли и действий, воспитывают одаренную, трудовую, физически крепкую, творческую личность.

На занятиях ритмикой, хореографией, и пластической гимнастикой дети учатся координации движения, развивают гибкость и пластику, изучают основы позиций и положения рук и ног в танце.

Аэробика - не только источник движения под музыку, но и форма общения. Причем и партеров по танцу, и всех присутствующих в зале, находящихся в данную минуту в роли зрителей.

Аэробика откроет для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

Уровень освоения программы: стартовый. Программа составлена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие координационных и творческих способностей детей с особыми образовательными потребностями.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитболаэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Категория обучающихся по программе: учащиеся 2- 4 классов .

Срок реализации программы. Программа «Веселая аэробика» для младших школьников рассчитана на 2 года обучения.

Форма занятий: урочная

Форма обучения: очное, обучение осуществляется в разновозрастной группе; состав групп постоянный. Количество обучающихся - 10-15 человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут (1 академический час).

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.

4. 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».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»).

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы

Актуальность данной программы заключается в систематическом и методическом направлении энергии подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать вариации и импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, посещения с подростками спектаклей и концертов, направленных на осознание подростками значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Художественно-эстетическая направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками танца данного направления, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение

воспитанниками выразительной палитры движений танца; развития ритма; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. А также, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Вид программы – модифицированная.

Новизна: данная программа направлена не только на формирование чувства ритма, умений, знаний навыков в хореографическом искусстве, но и на развитие творческого аспекта личности ребенка, формирование его активной жизненной позиции, поиск, выявление и развитие собственного вкуса, стиля, подхода.

1.2 Цель и задачи программы:

- сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Задачи программы:

1 Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием

«здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность,

распорядок дня и т.п.);

- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об взаимодействии музыки и движения, развитии массовых музыкальным сопровождением.

3 Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

1.3 Содержание программы

Учебный план

1-й год обучения

№ п/п	Раздел (тема) урока	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебно-тренировочная работа				
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Предварительное тестирование физической подготовленности.
1.2	Азбука музыкального движения	2	1	1	Сдача аэробных комбинаций
1.3	Элементы классического танца	2	1	1	Сдача классических комбинаций
1.4	Элементы современного танца	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль.
1.5	Элементы народного танца	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль.
1.6	Элементы бального танца	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль.

1.6	Работа над репертуаром	11	6	5	Наблюдение, самоконтроль.
2	Сценическое движение				
2.1	Творческая деятельность	3	1	2	Наблюдение, самоконтроль.
2.2	Музыкально танцевальные игры	6	1	5	Наблюдение, самоконтроль.
3	Мероприятия воспитательного характера				
3.1	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки. Посещение спектаклей, концертов	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль.
	Итого	33	16	17	

Содержание программы

Учебный план

2-й год обучения

№ п/п	Раздел (тема) урока	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Учебно-образовательные беседы о танцах				
1.1	История развития танцев	1	1	-	Наблюдение, самоконтроль.
1.2	Знаменитые балетмейстеры.	1	1	-	Наблюдение, самоконтроль.
2	Совершенствование танцевальных навыков				
1.3	Навыки классического танца	2	1	1	Сдача комбинаций Классического танца
1.4	Навыки современного танца	2	1	1	Сдача комбинаций современного танца
1.5	Навыки народного танца	2	1	1	Сдача комбинаций народного танца
1.6	Навыки бального танца	2	1	1	Сдача комбинации бального танца
3	Освоение репертуара				
1.6	Анализ танцевальных постановок	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль.

1.7	Работа над танцем	16	2	14	тестирование физической подготовленности.
4	Исполнительское мастерство				
2.1	Танцевальные этюды и танцы	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль.
2.2	Совершенствование сценических навыков	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль.
	Итого	34	11	23	

Содержание учебного плана

Тема 1.1: Вводное занятие. Техника безопасности

- **Цель:** познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.
 - **Содержание материала:** данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы.
- Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Тема 1.2: Азбука музыкального движения

- **Цель:** научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями.

Основные понятия: музыка, ритм, такт.

- **Содержание материала:** совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая — медленная, веселая — грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой.
- **Методическое обеспечение:** специальная (тренировочная) форма, удобная обувь.

Тема 1.3: Элементы классического, бального, современного, народного танца

- **Цель:** научить элементам классического, бального, народного, современного танцев и характерным чертам исполнения. Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.
- развивать выворотность и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кисти рук: кисти, пальцы, локти, плечи.
- **Содержание материала:** особенности движений. Характерные положения рук в сольном и групповом танце, рисунок танца.
- Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

- **Практическая работа:** Простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях танца.
- позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса. Позиции ног — по 1,2, 3-й. Позиции рук — подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног).
- Позы классического, бального, современного, народного танца - изучаются на середине зала.
- **Методическое обеспечение:** специальная (тренировочная) форма, удобная обувь.

Тема 1.4: Работа над репертуаром

- **Цель:** постановка танца, отработка движений, техника исполнения.
- **Содержание материала:** Танец, согласно тематике мероприятия.
- **Методическое обеспечение:** Музыкальное сопровождение, соответствующее тематике постановки, специальная (тренировочная) форма, удобная обувь.

➤ **Раздел 2. Сценическое движение**

Теме 2.1: Творческая деятельность

- **Цель:** развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей. Развитие творческого воображения.
- **Содержание материала:** занятия фантазий. Ролевые игры (на внимание, на память). Творческие постановки.

- **Методическое обеспечение:** специальная (тренировочная) форма, удобная обувь.

Тема 2.2: Музыкально-танцевальные игры

- **Цель:** вырабатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.
- **Содержание материала:** Танцевально-ритмические упражнения
- **Методическое обеспечение:** специальная (тренировочная) форма, удобная обувь.

- **Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.**

Тема 3.1: Беседы об искусстве. Прослушивание музыки. Просмотр видеофильмов. Посещение концертов, спектаклей.

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру.

Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

- **Содержание материала:** ознакомление детей с искусством хореографии.

Идеи добра и зла, персонажи. Понятия образа, идеи, замысла.

- **Практическая работа:** Прослушивание музыкальных фрагментов различных направлений. Просмотр видеофильмов известных танцевальных выступлений, постановок. Посещение концертов и выступлений.

1.4 Планируемые результаты

По окончании обучающийся должен:

- иметь представление о современном танце как выразительной системе хореографии;
- сформировать знания об особенностях современного танца, связи народного, классического и театрального танца, выразительных средств танца;
- знать и владеть основными правилами танцевального этикета;
- знать терминологию танца;
- владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- владеть координацией движения рук, ног, головы;
- уметь ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;
- уметь свободно ориентироваться в танцевальной музыке и анализировать её (определять темп, характер, музыкальный размер, характерный ритм, особенности мелодии и аккомпанемента, строения);
- сформировать способность обоснованно анализировать манеру и стиль исполнения друг друга;
- обладать самоконтролем;
- уметь исполнять грамотно и музыкально программные танцы и движения;
- обладать силой и выносливостью;

- обладать хореографической памятью и вниманием;
- уметь работать сольно, в паре, малой группе и коллективе.

РАЗДЕЛ 2.

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарно-тематическое планирование 1-4 класс

1-й год обучения

№	Тема	Содержание	Форма занятий	Количество часов	Дата	
					план	факт
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	теоретическое занятие	1		
2.	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	Практическое занятие	1		
3.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России.	теоретическое занятие	1		

4.	Техника выполнения строевой	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	Практическое занятие	1		
	подготовки					
5.	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	Практическое занятие	1		
6.	Общеразвивающие упражнения для рук	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	Практическое занятие	1		
7.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	Практическое занятие	1		
8.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	Практическое занятие	1		
9.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	Практическое занятие	1		
10.	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	Практическое занятие	1		
11.	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	Практическое занятие	1		
12..	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	Практическое занятие	1		
13.	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	Практическое занятие	1		

14.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	Практическое занятие	1		
15.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	Практическое занятие	1		
16.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	Практическое занятие	1		
17.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	Теоретическое занятие	1		
18.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт.) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическое занятие	1		
19.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт.) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	Практическое занятие	1		
20.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	Практическое занятие	1		
21.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	Практическое занятие	1		
22.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	Практическое занятие	1		
23.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	Практическое занятие	1		

24.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	Практическое занятие	1		
25.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	Практическое занятие	1		
26.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	Практическое занятие	1		
27.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	Практическое занятие	1		
28.	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	Практическое занятие	1		
29.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	Практическое занятие	1		
30.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	Практическое занятие	1		
31.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	Практическое занятие	1		
32.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	Практическое занятие	1		
33.	Итоговое занятие	Репетиция итогового номера	Практическое занятие	1		
34.	Итоговое занятие	Показ итогового номера	Практическое занятие	1		

Календарно-тематическое планирование 1-4 класс

2-й год обучения

№	Тема	Содержание	Форма занятий	Количество часов	Дата	
					план	факт
1.	История развития танцев	Ознакомление обучающихся с историей возникновения танцев	теоретическое занятие	1		
2.	Знаменитые балетмейстеры.	Знакомство обучающихся с известными танцорами и балетмейстерами	Практическое занятие	1		
3.	Навыки классического танца	Освоение навыков классического танца	теоретическое занятие,	1		
4.	Навыки классического танца	Освоение навыков классического танца	практическое занятие	1		
5.	Навыки балетного танца	Освоение навыков балетного танца	Теоретическое занятие,	1		
6.	Навыки балетного танца	Освоение навыков балетного танца	практическое занятие	1		

7.	Навыки современного танца	Освоение навыков современного танца	теоретическое занятие,	1		
8.	Навыки современного танца	Освоение навыков современного танца	практическое занятие	1		
9.	Навыки народного танца	Освоение навыков народного танца.	теоретическое занятие,	1		
10.	Навыки народного танца	Освоение навыков народного танца.	практическое занятие	1		
11.	Анализ танцевальных постановок	Просмотр музыкальных постановок, анализ	Теоретическое занятие,	1		
12.	Анализ танцевальных постановок	Отработка увиденного	Практическое занятие	1		
13.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Теоретическое занятие	1		
14.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Теоретическое занятие	1		
15.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		

16.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
17.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
18.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
19.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
20.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
21.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
22.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
23.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		

24.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
25.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
26.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
27.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
28.	Работа над танцем	Разучивание танцевальных элементов, постановка танца	Практическое занятие	1		
29.	Танцевальные этюды и танцы	танцевальные шаги в продвижении, шаги на полупальцах в продвижении, шаги высоко поднимая колени (на месте и в продвижении), бег на месте и в продвижении, сгибая ноги назад, бег высоко поднимая колени вперед, боковые галопы.	Теоретическое занятие	1		
30.	Танцевальные этюды и танцы	танцевальные шаги в продвижении, шаги на полупальцах в продвижении, шаги высоко поднимая колени (на месте и в продвижении), бег на месте и в продвижении, сгибая ноги назад, бег высоко поднимая колени вперед, боковые галопы.	Практическое занятие	1		
31.	Совершенствование сценических навыков	Культура сценического поведения	Теоретическое занятие	1		

32.	Совершенствование сценических навыков	Культура сценического поведения	Практическое занятие	1		
33.	Совершенствование сценических навыков	Культура сценического поведения	Практическое занятие	1		
34.	Совершенствование сценических навыков	Культура сценического поведения	Практическое занятие	1		

2.2. Условия реализации и особенности программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Программа курса «Веселая аэробика» рассчитана на 2 года обучения и предназначена для учащихся НОО (2-4 классы, 8-11 лет).

Занятия проводятся в групповой форме, периодичность занятий - 1 разв неделю. Длительность занятия: 1 классы - 35 мин., 2 классы- 45 мин. Занятие делится на 3 части: подготовительная (разогрев, растяжка,) основная (непосредственно работа над танцами – повторение/отработка ранее изученного материала, изучение нового материала и игра).

1. Светлый просторный зал
2. Музыкальное оформление
3. Удобная форма для занятий

Информационное обеспечение программы

1. ноутбук – 1 шт.
2. колонки – 2шт.
3. плакаты
4. видеоролики

Кадровое обеспечение программы

Занятия ведет учитель физической культуры, хорошо владеющий как общепедагогическими компетенциями, так и специальными

знаниями. Умеет ставить цель и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся. Умеет осуществлять отбор содержания обучения, осуществлять отбор форм и методов организации самостоятельной и коллективной творческой деятельности обучающихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Умеет организовывать образовательный процесс с учетом уровня здоровья учащихся, обеспечить формирование у учащихся навыков учебной деятельности. Умеет обеспечить у учеников формирование навыков самоорганизации.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Формы аттестации – открытые занятия, фото и видеоотчёты, выступление на спортивных мероприятиях.

Критерии уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

2.4 Оценочные материалы

При подведении итогов реализации программы используются следующие формы:

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов;
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;

2.5 Методические материалы

Для реализации программы используются методический комплект, который базируется на следующих учебно-методических материалах:

- ✓ подборка игр ;
- ✓ комплексы упражнений по всем блочно-модульным направлениям;
- ✓ конспекты образовательной деятельности по программе;
- ✓ консультации, презентации для родителей, фото и видео отчёт;
- ✓ комплексы пальчиковой гимнастики;
- ✓ комплексы дыхательной гимнастики;
- ✓ методические рекомендации по проведению образовательной деятельности «Весёлая аэробика»

Методические рекомендации по обучению упражнениям:

- ✓ Классической аэробики
- ✓ Танцевальной аэробики
- ✓ Степ-аэробики
- ✓ Силовой аэробики.

Дидактическое оснащение ДО Программы

Наглядный материал

-картотеки видов спорта по всем блочно-модульным направлениям;

-картотеки стихов;

-картотеки загадок;

-картотеки речёвок;

Специальная литература

-«Двигательный игротренинг для дошкольников» Т.С.

Овчинникова, А.А.Потапчук

- «Игровой стретчинг» А.И. Константинова

Литература для педагогов

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: АйрисПресс: Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.]; Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Владос, 2003 (Петрозаводск: ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с.:
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.:

5. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев -Дубна, 1997.
6. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
7. Головкина С.Н. уроки танца в младших классах –М 1986

Литература для учащихся

1. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002- 2003.
2. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.

Литература для родителей

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Книга 1. Казань, 1996.
2. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства.
3. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта.М.—Искусство,1989г