

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

<b>Полное название программы</b>	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Веселая аэробика» для обучающихся 1-4 классов
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Тихонова Наталья Юрьевна, учитель физической культуры.
<b>Адрес реализации программы</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №44» г. Калуги Адрес: ул. Л. Толстого, 51 Тел. +7 (4842) 53-02-08
<b>Вид программы</b>	– <i>модифицированная -базовая</i>
<b>Направленность</b>	Физкультурно -спортивная
<b>Срок реализации программы</b>	<u>2 год</u> (67 часов)
<b>Возраст детей</b>	к обучению по программе приглашаются обучающиеся МБОУ "СОШ №44" г. Калуги от 8 до 11 лет
<b>Название объединения</b>	Веселая аэробика
<b>Краткая аннотация</b>	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	
<b>1</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>				
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.
<b>2</b>	<b>Сценическое движение</b>				
2.1	Творческая деятельность	3	1	2	Наблюдение, самоконтроль.
2.2	Музыкально танцевальные игры	6	1	5	Наблюдение, самоконтроль.
<b>3</b>	<b>Мероприятия воспитательного характера</b>				
3.1	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки. Посещение спектаклей, концертов	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль.
	<b>Итого</b>	33	16	17	

## Содержание программы

### Учебный план

#### 2-й год обучения

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

<b>1</b>	<b>Учебно-образовательные беседы о танцах</b>				
1.1	История развития танцев	1	1	-	Наблюдение, самоконтроль.
1.2	Знаменитые балетмейстеры.	1	1	-	Наблюдение, самоконтроль.
<b>2</b>	<b>Совершенствование танцевальных навыков</b>				
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
<b>3</b>	<b>Освоение репертуара</b>				
1.6	Анализ танцевальных постановок	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль.

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