Управление образования администрации
Нижнесергинского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
от «19» 09 2022г.
Протокол № 50

Утверждена
Приказом директора № 52-од
От «19» 09 2022г.
Еловских Н.Г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Аэробика»

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор – составитель:
Ахметова Лариса Ренатовна,
педагог дополнительного образования

г. Михайловск
2022г.

2. Основные характеристики

2.1. Пояснительная записка

Направленность общеразвивающей программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика» - физкультурно-спортивная.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Актуальность общеразвивающей программы

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 – 45%. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6 – 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных навыков, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Занятия аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Аэробика способна привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру 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 здоровьесбережение.

Актуальность программы подтверждается и социальным заказом родителей обучающихся на создание условий для укрепления здоровья обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАУ ДО Центр «Радуга».

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на детей 7 – 10 лет.

Возрастные особенности обучающихся:

В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

В возрасте 7–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 7 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями - 15 минут.

1 год обучения. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения. Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Объем и срок освоения общеразвивающей программы

Объем программы – 360 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 144 часа в год,

2 год обучения: 216 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения: очное обучение; применение формы дистанционного обучения допустимо только во время ухудшения эпидемиологической ситуации.

Уровень сложности программы: базовый

Перечень форм обучения: групповая

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытое занятие.

2.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование потребности бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом путем занятий аэробикой.

Задачи программы:

Обучающие

- познакомить обучающихся с основными правилами здорового образа жизни;
- научить обучающихся с элементам строевой подготовки в группе, отдельно и в связке;
- научить правилам выполнения движений рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
-обучить правилам построения танцевальных композиций;
- обучить правилам техники безопасности на занятии.

Воспитательные:

-воспитывать коммуникативные качества;

-формировать морально – волевые качества личности: волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание;

-формировать навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, самостоятельности в работе.

Развивающие:

- развивать позитивное отношение к движению, к здоровому образу жизни;
- развивать у обучающихся музыкальность, чувство ритма;
- развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость.

2.3. Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Аэробика: что это такое?**	***2***	**1**	**1**	Наблюдение, беседа
2.	**Общая физическая подготовка**	**36**	**7**	**29**	Наблюдение
2.1.	Элементы строевой подготовки	6	2	4	Наблюдение
2.2.	Разминка и её элементы	6	1	5	Наблюдение
2.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	12	2	10	Наблюдение
2.4.	Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	12	2	10	Наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**28**	**4**	**24**	Наблюдение, беседа
3.1.	Упражнения для формирования правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	8	1	7	Наблюдение
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	6	1	5	Наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.	10	1	9	Наблюдение
3.4.	Упражнения для развития координации.	4	1	3	Наблюдение
4	**Специальная техническая подготовка**	**22**	**6**	**16**	Наблюдение
4.1.	Базовые шаги аэробики	6	2	4	Наблюдение
4.2.	Движения рук в аэробике.	6	2	4	Наблюдение
4.3.	Разнообразные виды передвижений.	10	2	8	Наблюдение
5	**Хореографическая подготовка**	**54**	**2**	**52**	Наблюдение
6	**Показательные выступления**	**2**		**2**	Открытое занятие
	Итого	*144*	20	124	

Содержание учебного (тематического) плана
1 год обучения

Тема 1. Аэробика: что это такое?
Теория: Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Влияние аэробики на организм человека. Гигиена спортивных занятий. Правила техники безопасности на занятиях аэробикой.
Практика: игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини рассказ о себе».
Входящая диагностика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Тема 2. Общая физическая подготовка
Тема 2.1. Элементы строевой подготовки
Теория: Понятия «строй», «колонна», «шеренга», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, вполоборота.
Практика: Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом. Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками)
Тема 2.2. Разминка и ее элементы
Теория: Значение разминки для основных упражнений.
Практика: Выполнение упражнений, разогревающих мышцы.
Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов
Теория: Беседа об общеразвивающих упражнениях без предметов.
Практика: Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).
Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед. Круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменениями темпа и амплитуды движений.
Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону.
Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.
Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь.
Удержание туловища в наклонах, упорах, в седах с закрепленными ногами.
Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами.
Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры), выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу(и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движение ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу), в сторону назад, в сторону, вперед (в различном темпе, до увеличения амплитуды до 90 градусов и более.
Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры
Теория: Беседа об общеразвивающих упражнениях из других видов физической культуры
Практика: Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости.
Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, подъемы на носки стоя, подъем ног, подъем туловища. Эстафеты.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Теория: Что такое осанка? Ее значение для здоровья человека.

Практика: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки.

Тема 3.2.Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Теория: Беседа об амплитуде упражнений и гибкости.

Практика: Наклоны вперед, назад, вправо, влево, с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами в разные стороны с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 сек.).

Тема 3.3.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Беседа о скоростно-силовых качествах человека

Практика: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; пружинистый шаг (10-15 сек.); пружинистый бег (20-30 сек.) Приседание с отягощением, приседание на носки. Прыжки на месте на одной, двух ногах.

Тема 3.4.Упражнения для развития координации движений

Теория: Что такое координация движений?

Практика: Выполнение небольших комбинаций (под музыку и без музыки), включающих базовые шаги и перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Раздел 4. Специальная техническая подготовка.

Тема 4.1. Изучение базовых шагов аэробики

Теория: Понятие базовых шагов аэробики.

Практика: Открытые и скрестные шаги, шаги с поворотами, приставные и скользящие шаги, шаги с переступаниями, шаги через препятствие, «квадрат». Ходьба с поворотами, подскоки и прыжки. Выпады в аэробике.

Тема 4.2. Движения рук в аэробике

Теория: Изучение движений рук в аэробике.

Практика: Упражнения для сгибателей и разгибателей. Упражнения для увеличения подвижности в предплечье и плечевых суставах. Развитие мышечного чувства. Упражнения и растяжки для мышц рук и груди**.**

Движение рук низкой амплитуды. Движения рук средней амплитуды. Движения рук высокой амплитуды. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Тема 4.3. Разнообразные виды передвижений

Теория: Беседа о видах передвижений в аэробике

Практика: Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, на двух ногах.

Тема 4. Хореографическая подготовка

Теория: Беседа о хореографии.

Практика: Элементы классического танца. Позиции рук, ног. Полуприседания, приседания, махи ногами на высоту 45 градусов, круги ногой по полу, подъем на полупальцы, махи ногами вперед-назад, поднимание ноги вперед, в сторону и назад.

Элементы эстрадного танца. Модерн, диско, джаз, фанк, хип-хоп, латина. салса, рок-н-ролл.

Тема 5. Показательные выступления.

Практика: Выполнение изученных движений.

Учебный (тематический) план
2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**История развития аэробики**	***3***	**2**	**1**	Наблюдение, беседа
2	**Общая физическая подготовка**	**69**	**3**	**66**	Наблюдение
2.1.	Строевые упражнения	21	**1**	20	Наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	27	1	26	Наблюдение
2.3.	Упражнения из других видов спорта.	21	1	20	Наблюдение
3	**Специальная физическая подготовка**	**57**	**4**	**53**	Наблюдение
3.1.	Упражнения для формирования правильной осанки	16	1	15	Наблюдение
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	16	1	15	Наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	16	1	15	Наблюдение
3.4.	Упражнения для развития равновесия и ориентации в пространстве	9	1	8	Наблюдение
4	**Специальная техническая подготовка**	**21**	**1**	**20**	Наблюдение
5	**Хореографическая подготовка**	**63**	**4**	**59**	Наблюдение
6	**Показательные выступления**	**3**		**3**	Открытое занятие
	Итого	*216*	14	202	

Содержание учебного (тематического) плана
2 год обучения

Тема 1. История развития аэробики
Теория: Краткая история развития аэробики. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила техники безопасности на занятиях аэробикой.
Практика: Адаптационные игры. Входящая диагностика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Тема 2. Общая физическая подготовка
Тема 2.1. Строевые упражнения
Теория Понятия «строй», «колонна», «шеренга»,«ряд»,«направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».
Практика Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, вполоборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом.
Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками).
Тема 2.2.Общеразвивающие упражнения
Теория Беседа об общеразвивающих упражнениях
Практика Техника выполнения упражнений для рук без предмета, с предметом.
Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета, с предметом.
Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.
Тема 2.3. Упражнения из других видов спорта
Теория Упражнения из других видов спорта - беседа
Практика Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости. Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, подъемы на носки стоя, подъем ног, подъем туловища.
Упражнения на развитие быстроты (эстафеты).

Тема 3. Специальная физическая подготовка
Тема 3.1. Упражнения для формирования правильной осанки
Теория Беседа об осанке, равновесии, ориентации в пространстве.
Практика Упражнения на улучшение осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения у стены. Удерживание предмета на голове. Выполнение упражнений у стены с предметом. Отработка упражнений.
Тема 3. 2. Упражнения для развития амплитуды и гибкости
Теория Амплитуда упражнений и гибкость для выполнения упражнений.
Практика Наклоны вперед, назад, вправо, влево, с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами в разные стороны с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 сек.).
Тема 3.3.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
Теория Значение силы и скорости выполнения упражнений.
Практика: пружинистый бег (20-30 сек.) Приседание с отягощением, приседание на носки. Прыжк**и.** Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением

продолжительности и скорости прыжков; пружинистый шаг (10-15 сек и на месте на одной, двух ногах.

Тема 3.4.Упражнения для развития равновесия и ориентации в пространстве

Теория Что такое равновесие и значение ориентации в пространстве для аэробики.

Практика Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором. Прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 90 градусов, на 180 градусов (сериями:10 раз с открытыми и 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноимёнными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Тема 4. Специально – техническая подготовка

Теория: Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, шаг – мамбо, степ, ча-ча-ча и тд.

Практика: Танцевальные упражнения: приставной шаг, тройной притоп, «ковырялочка», «елочка», «гармошка», стремительный бег.

Самостоятельное выполнение элементарных танцевальных движений в характере музыки.

Игровые танцы, простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов. Движения на развитие чувства ритма, приседания под музыку на сильную долю.

Обычная ходьба – марш на месте, с продвижением вперед, по диагонали, по кругу.

Ходьба ноги врозь, ноги вместе.

Скрестный шаг (кросс – степ).

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь, переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей.

Невысокие махи вперед, назад, по диагонали одной ногой.

Приставной шаг с поворотами направо, налево. Приставной шаг с полуприседом.

Переменные скрестные шаги в сторону.

Выпад по диагонали с двойным или многократным повторением.

Скачки с одной ноги на две. Прыжки ноги врозь.

Тема 4. Хореографическая подготовка

Теория: Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Характер движений под музыку

Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры:4/4, 2/4. Музыкальный квадрат. Начало музыкальной фразы. Контрастная музыка: быстрая, медленная. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Метод усложнения. Разнообразие движений в танцевальных композициях. Процесс усложнения в танцевальных движениях. Переход от элементарных вариантов движений к более сложным.

Метод сходства. Разнообразие элементов аэробики. Выбор преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом. Ритмическая тема - по сходству с движениями, скажем, рук выполняются движения ногами и т.п.

Метод «фристайл». Музыка – источник вдохновения и развития фантазии.

Практика: Отработка метода музыкальной интерпретации. Изменение темпа, характер.

Вступление согласно с началом музыкальной фразы. Перестроения из колонны в шеренгу и обратно. Игра «Музыкальные змейки».

Создание танцевальной композиции с помощью метода усложнения. Отработка методов: «усложнение», «сходство», «фристайл».

Тема 5. Показательные выступления.

Практика: Выполнение изученных движений. Итоговая диагностика

2.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся приобретут следующие результаты:

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время занятий аэробикой;

-определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;

-учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания, полученные в творческом объединении, в жизни.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Личностные результаты:

У обучающихся сформированы:

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к ним, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению товарищей.

Предметные результаты:

Обучающиеся:

- знают требования личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;

-правила техники безопасности на занятии;

-знают элементы строевой подготовки;

-знают основы аэробики: базовые шаги, движения рук, ног, головы;

- умеют свободно двигаться под музыку различного характера;

- проговаривают последовательность действий;

- совместно с педагогом и сверстниками дают эмоциональную оценку своей деятельности на занятиях.

- умеют хорошо ориентироваться в зале при исполнении танцев, владеют основными шагами в аэробике и танцевальными движениями;

- самостоятельно умеют исполнять комплексы танцевально - аэробных упражнений под музыку, действовать, не подражая друг другу;

- умеют танцевать 5-6 новых танцевальных композиций.

3. Организационно – педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	1 год обучения – 4 часа в неделю 2 год обучения - 6 часов в неделю.
4	Количество часов	1 год обучения: 144 часа 2 год обучения: 216 часов
5	Недель в первом полугодии	16
6	Недель во втором полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	04.11., 04.01, 06.01, 08.03.
10	Окончание учебного года	31 мая

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят просторном, светлом и регулярно проветриваемом помещении.

Во время занятий обязательным является наличие специальной формы.

Для девочек: спортивная кофта или футболка, лосины, спортивные штаны или шорты. Чешки, носки или кроссовки с мягкой подошвой. Волосы должны быть собраны в хвост.

Для мальчиков: футболка и шорты темного цвета, чешки или кроссовки с мягкой подошвой.

Для проведения занятий необходимы:

- магнитофон или музыкальный центр,
-набор дисков или флешки для записи музыки к занятиям,
- коврики,
- зеркала,
- реквизит к играм (флажки, обручи, скакалки, мячи, платочки).

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Специальность: учитель физической культуры.

Методические материалы:

-конспекты занятий

Программа основана на следующих подходах:

1. Личностно-ориентированный подход:

- сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

-психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями и интересами, возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).
2. Системно – деятельностный подход:
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных интересов ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач;
- креативность «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

В образовательном процессе на занятиях ритмикой применяются следующие педагогические технологии:

Игровая технология - объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.

Технология дифференцируемого обучения - ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения – организация воспитательного процесса на основе уважения личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной ,раскрепощенной личности, осознающей свое достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

Информационные технологии – все технологии использующие специальные технические информационные средства: экран, компьютер, аудио-, видео-, мультимедиа средства обучения.

Здоровье сберегающие технологии - создание комплексной стратегии
улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.

На занятиях с детьми используются следующие методы:
* опрос;
* наблюдение;
* игры (деловые, подвижные, музыкальные).
* практическая работа;
* самоконтроль (самостоятельное нахождение ошибок, анализ и устранение обнаруженных пробелов);
* итоговый просмотр.

Структура занятий

Структура занятий по аэробике - общепринятая: каждое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.
2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.
3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени.
Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог.

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В процессе обучения детей по данной программе отслеживается три вида контроля.

- *Входной* контроль проводится в начале учебного года (наблюдение, беседа).
- *Текущий* контроль проводится в форме наблюдения на каждом занятии, цель- выявление ошибок и успехов в работах обучающихся (наблюдение).
- *Итоговый* контроль проводится в конце учебного года. Определяется уровень знаний, умений и навыков по освоению программы за весь год и по окончании всего курса обучения (открытое занятие).

Критерии оценивания:

- интерес и потребность в музыкальном движении;
- музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности);
- эмоциональность, выразительность исполнения (выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позах, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции);
- креативность (способность к импровизации в движении под музыку: оригинальность, разнообразие используемых движений);
- развитие двигательных навыков;
- формирование двигательных качеств;
- подвижность (лабильность) нервных процессов;
- формирование правильной осанки;
- формирование навыков ориентировки в пространстве.

4. Список литературы

Нормативные документы

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р)

4. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература, использованная при составлении программы

1. Аэробика на все вкусы. - Лисицкая Т.С. – М.: Просвещение – Владос, 1994г.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006г.
3. Аэробика: учеб. пособие» - Шипилина И.А. – Ростов на – Дону: Феникс, 2004г.
4. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – Крючне Е.С. – М.: Терра – Спорт: Олимпия Пресс, 2001г.
5. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО «УИЦ ВЕК, 2006г.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
7. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ ВЕК» 2006г.
8. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
9. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
10. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
12. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПБ.: ООО Издательство «ДЕТСВО – ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012г.
13. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
14. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.

Приложение 1

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в аэробной деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми проводится с целью выявить степень заинтересованности детей к аэробике под музыкальное сопровождение деятельностью.

Вопросы:

Любишь ли ты слушать музыку?
Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
Какая самая любимая твоя песня? Танец?
Любишь ли ты под эту музыку двигаться, танцевать?
Передаешь ли ты в движении характер музыки, ритм?
Поете ли вы вместе с мамой, папой?
Танцуете ли вы с мамой, папой?
Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?
Делишься ли впечатлениями с родителями?
Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу аэробики под музыкальное сопровождение неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.
«2» - Средний уровень. Интерес к аэробике под музыкальное сопровождение достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкальной деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к умению двигаться под музыку глубокий и стойкий. Аэробика, ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу аэробики мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Приложение № 2.

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка				
Ф. И. ребенка			*Год рождения*	
№	***Параметры***		***Начало года***	***Конец года***
1	Интерес и потребность в музыкальным движении			
2	Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)			
3	Эмоциональность, выразительность исполнения (выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позах, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции)			
4	Креативность (способность к импровизации в движении под музыку: оригинальность, разнообразие используемых движений)			
5	Развитие двигательных навыков:	Строевые упражнения		
		Общеразвивающие упражнения без предмета		
		Общеразвивающие упражнения с предметом		
		Хореографические упражнения		
		Танцевальные шаги, ритмические и бальные танцы		
		Игроритмика		
6	Формирование двигательных качеств:	Координация, точность, плавность движений		
		Гибкость, пластичность		
7	Подвижность (лабильность) нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой. Менять направление движения, перестраиваться)			
8	Формирование правильной осанки			
9	Формирование навыков ориентировки в пространстве			

Для оценки используется 3-х бальная шкала:
1балл – высокий уровень (усвоил полностью),
2балла – средний (усвоил частично),
3балла – низкий уровень (не усвоил).