

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец детского (юношеского) творчества  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга «На Ленской»

«РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО»  
на педагогическом совете  
протокол № 4 от 31 августа 2021

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»



И.А. Семина  
приказ № 51-од от 01.09.2021

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И ХОРЕОГРАФИИ»**

Возраст учащихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик:  
Барсукова Мария Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Движения человека положительно влияют не только на его физическое, но и духовное развитие. Чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами: бегом, ходьбой, прыжками, гимнастическими упражнениями, без которых в дальнейшем нельзя активно заниматься танцами или спортом.

Усвоение учащимися навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения, обогащает двигательный опыт, необходимый для занятий, в труде и быту в разнообразных жизненных ситуациях. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей учащихся.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие основных движений и их вариантов в дозировке, соответствующей возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность учащихся, развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием учащихся решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У учащихся развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Учащийся сможет усвоить показанное ему движение и действовать также ловко, быстро, технически правильно.

Во время выполнения движений учащимися педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние учащихся, испытывается чувство радости, подъема от выполнения новых, трудных и интересных упражнений и движений. Фундамент развития творческих способностей закладывается в начальном периоде обучения.

**Направленность** программы «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии» **физкультурно-спортивная.**

**Уровень** программы – **углубленный.**

**Актуальность программы**

Сочетание физических упражнений, элементов танца и игры с музыкальным сопровождением, обеспечивает эмоциональный подъем, повышает двигательную активность учащихся, помогает их всестороннему развитию. Общая физическая подготовка – это вид образования, который ориентирован на свободный выбор учащимся интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Особенностью** программы являются следующие моменты:

- «Танцевальная аэробика» отличается от фитнеса, программ по аэробике для учащихся возможностью изучения классического экзерсиса и участия в концертной и конкурсной деятельности;
- В отличие от программ по хореографии, в данной программе изучение классического экзерсиса имеет ознакомительный уровень с акцентом на знание базовых элементов в точном их исполнении без большой выворотности.
- Программа предусматривает пропаганду здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности с помощью развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды.
- Программа реализуется параллельно с программой «AERODANCE». Современные танцы».

**Адресат**

Программа предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста от 8 до 18 лет, желающих заниматься в коллективе «AERODANCE» и предусматривает обучение с нулевого уровня.

В младшем школьном возрасте происходит развитие мышц, поэтому учащемуся хочется активности и подвижности, положительные эмоции позволяют учащимся легко запоминать и усваивать материал, в особенности с использованием спортивного оборудования (фитболы, степ-платформа). Именно в это время формируется вера в свои силы. Особое внимание уделяется формированию осанки.

**Занятия:**

- укрепляют мышечный корсет;
- формируют правильную осанку;
- тренируют координацию, выносливость и гибкость;
- развивают силу воли, трудолюбие, целеустремленность;
- повышают уверенность в себе и устойчивость к стрессу;
- укрепляют иммунитет и предупреждают заболевания ОРВИ.

Общая физическая подготовка в младшем, среднем и старшем возрасте способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий танцами.

**Цель программы:** физическое развитие учащихся, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, раскрытие творческого потенциала.

**Задачи программы**

*Обучающие:*

1. Овладение основными видами движений для укрепления костно-двигательного аппарата.
2. Формирование правильной осанки.
3. Привитие навыков танцевальности и выразительности.
4. Ознакомление учащихся с простейшими элементами музыкальной грамоты (темп, ритм, такт и др.).
5. Изучение правил гигиены и здорового образа жизни.
6. Овладение навыками учета индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.
7. Овладение навыками видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

*Развивающие:*

1. Развитие умений ориентироваться в пространстве.
2. Развитие умений координировать движения.
3. Развитие умений работать со спортивными предметами: фитбол, степ-платформа.
4. Развитие таких качеств личности как настойчивость, целеустремленность при работе над качеством исполнения упражнений и элементов танца.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Развитие смелости и решительности.

*Воспитательные:*

1. Воспитание творческих способностей у детей, развитие умений выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения.
2. Воспитание трудолюбия, аккуратности, эстетического вкуса.
3. Воспитание здорового образа жизни, содействие физической активности и закаливанию организма.
4. Формирование навыков самодисциплины и самоконтроля, ответственности.

**Условия реализации общеразвивающей программы**

**Условия набора**

Для занятий по программе «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии» принимаются учащиеся от 8 до 10 лет на основании просмотра, на котором оцениваются физические данные каждого учащегося, чувство координации и ритма.

Учащиеся старше 10 лет принимаются на основе индивидуального собеседования и готовности параллельно заниматься по программе «AERODANCE». Современные танцы», при отсутствии медицинских противопоказаний. В том числе учащиеся могут быть приняты в группы 2-го, 3-го и 4-го, года обучения.

Группы формируются до 15 человек. Это позволяет свободно и безопасно размещать учащихся по танцевальному классу, что дает возможность педагогу видеть всех учащихся, поправлять, предостерегать от ошибок.

Учащиеся, закончившие курс 4-х летнего обучения, могут при желании продолжить занятия, войти в концертную группу или включиться повторно в группу 4-го года обучения. Учащиеся могут работать над индивидуальными творческими постановками и активно участвовать в мероприятиях Дворца и конкурсах районного, городского, всероссийского и международного уровня.

*Занятия по программе возможны к реализации в дистанционном режиме.* В этом случае все учащиеся должны быть обеспечены персональными компьютерами с выходом в интернет, видеокамерой. В случае осуществления программы в дистанционном режиме обязательно проведение профилактических упражнений для глаз.

***Продолжительность образовательного процесса: 4 года.***

***Режим занятий:***

Ежегодно проводятся 2 занятия по 2 часа в неделю (по 144 часа в год). Из них в течение первых двух лет акцент приходится на общефизическую подготовку и специальную физическую подготовку. На третьем и четвертом году обучения – на специальную физическую и хореографическую подготовку.

***Формы занятий:*** учебно-тренировочные занятия в танцевальном зале, соревнования, открытые занятия.

***Материально-техническое обеспечение***

Танцевальный зал с полом, покрытым линолеумом, зеркалами, хорошим освещением, вентиляцией. Особое внимание уделяется обстановке и гигиеническим условиям в классе, которые влияют на состояние и здоровье учащихся для создания благоприятного, в том числе эмоционально-психологического климата в процессе обучения. Занятия проводятся по санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам к учреждениям дополнительного образования детей.

***Необходимое обеспечение:***

- зал для занятий современными танцами и танцевальной аэробикой;
- раздевалка;
- стенка, оснащенная зеркалами;
- стенка, оснащенная гимнастической стенкой (шведская);
- гимнастические коврики – 30 шт.;
- степ-платформы – 15 шт.;
- мячи (фитболы) – 15 шт.;
- музыкальные колонки – 2 шт.;
- скакалки – 20шт.;
- гимнастические маты – 4 шт.

***Особенность организации образовательного процесса***

Программа реализуется в комплекте с программой «AERODANCE». Современные танцы» и является для учащихся дополнительной возможностью физического развития, укрепления здоровья, выработки выносливости.

Программа включает пять разделов:

- введение
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- элементы хореографии;
- контрольные занятия.

Занятия по ОФП проводятся с целью общего укрепления организма и сбережения здоровья, СФП – изучения базовых элементов акробатики, раздел «Элементы хореографии»

нацелен на развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности и знакомит с азами танцевального искусства. В течение учебного года занятия чередуются.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Воспитываются морально-волевые качества, формируются понятия о красоте тела и движений, вкусе, музыкальности,

Учащиеся (в случае благоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки) имеют возможность выезжать на тематические смены в детские оздоровительные лагеря Ленинградской области для углубленного освоения материала программы, сплочения коллектива и общего оздоровления организма.

Основная **форма организационной деятельности** является работа со всем составом (тренировочное занятие). Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с учащимися:

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

### ***Планируемые результаты***

#### *Предметные*

Учащиеся приобретут знания о роли общефизических упражнений, их влиянии на укрепление здоровья (физическое, эмоциональное), на развитие творческих способностей; приобретут навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (координация, гибкость, выносливость).

Учащиеся будут знать основы здорового образа жизни.

Учащиеся будут знать основы базовых шагов аэробики и уметь их применять в танцевальных композициях.

У учащихся сформируются умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

Учащиеся научатся видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

#### *Метапредметные*

У учащихся разовьются навыки осмысления и выполнения творческой задачи, поставленной педагогом (анализ заданий, проектирование этюда и пр.); навыки осмысления (анализа) музыкальных и хореографических произведений.

У учащихся разовьются чувство ритма, музыкальный слух, пластики движений, способность к самостоятельной и коллективной деятельности.

Сформируются умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать в ситуациях неуспеха.

Расширится спортивный кругозор в целом и интерес к спортивным танцам, хореографии в частности.

Появится потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

#### *Личностные результаты*

Учащиеся разовьют в себе такие личностные качества как дисциплинированность, чувство долга, коллективизма, организованности; установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Учащиеся овладеют навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Будут проявляться *чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости*, понимания и сопереживания чувствам других людей.

У учащихся сформируются позитивные мотивы для учебной деятельности и личностного смысла учения, к творческому труду, работе на результат.

Таким образом, в процессе развития творческих способностей будет обогащаться личность, появится интерес к искусству танца. У учащихся будут заложены основы моральных норм поведения.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество часов												Форма контроля
		1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения			4-й год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Введение	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	Наблюдение
2.	Элементы хореографии	30	7	23	30	7	23	30	5	25	30	5	25	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение; анализ и учет выполненных заданий, в том числе с применением Zoom
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	38	7	31	38	7	31	42	7	35	42	7	35	
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	7	59	66	7	59	62	7	55	62	7	55	<i>Промежуточный контроль:</i> практический показ, в том числе в Zoom
5.	Контрольные занятия	8	-	8	8	-	8	8	-	8	8	-	8	<i>Итоговый контроль:</i> тестирование, открытые занятия, в том числе на платформе Zoom
<b>Итого</b>		<b>144</b>	22	122	<b>144</b>	22	122	<b>144</b>	20	124	<b>144</b>	20	124	

**III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
ПЕДАГОГА БАРСУКОВОЙ М.С.  
ОБЪЕДИНЕНИЕ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И ХОРЕОГРАФИИ»  
202-202 уч. г.**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.1				72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2.1				72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3.1			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4.1			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА<sup>1</sup>**

**Первый год обучения**

***Отличительная особенность***

Занятия выстраиваются с акцентом на овладение учащимися основ движений, элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Большое внимание уделяется всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых, а также кондиционных способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия широко используются игровые приемы, нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

***Задачи***

***Обучающие:***

- формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий.

***Развивающие:***

<sup>1</sup> Рабочая программа оформляется в соответствии с локальным актом, принятым в ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской» [http://na-lenskoj.ru/images/2020-2021/documents/svedeniya-ob-obrazovatelnoi-organizacii/polozhenie\\_o\\_proektirovanii\\_programm.pdf](http://na-lenskoj.ru/images/2020-2021/documents/svedeniya-ob-obrazovatelnoi-organizacii/polozhenie_o_proektirovanii_programm.pdf)

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

*Воспитательные:*

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты:**

К концу первого года обучения учащиеся будут:

*знать:*

- термины и понятия основ базовых шагов аэробики, ритмики;
- правила безопасности при выполнении упражнений на степ-платформах и фитбол-мячах;

*уметь:*

- выполнять простейшие базовые элементы из всех видов, общей и специальной физической подготовки;
- сочетать шаги аэробики, ритмические движения с музыкальным материалом курса;

*стремиться:*

- развивать физические способности и физические качества (прыгучесть, выносливость, силу, гибкость, координацию, скорость реакций);
- развивать хореографические способности (выразительность исполнения, ритmicность)

## **Содержание первого года обучения**

### **Раздел 1. Введение**

*Теория.* Инструктаж по ОТ. Понятие о гигиене.

*Практика.* Тестирование. Подготовка и разучивание флешмоба «Мы за здоровый образ жизни!»

### **Раздел 2. Элементы хореографии**

*Теория.* Понятия: ритм, характер в музыке, метроритм, интервал, музыкальный счет (сильная, слабая доля, и затакт); хореографический элемент, танцевальная связка, ориентация в пространстве, размыкание, смыкание.

Связь музыки и движения: вступление и исходное положение танцующего. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении танцевальной и музыкальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения.

Понятие о точках зала, направлении движения, рисунок движения (линия-рампа, диагональ, круг).

*Практика.* Строевые упражнения:

- марш с вытянутого носка;
- марш с высоко поднимаемым коленом;
- марш на носках;



- марш на пятках;
- марш с чередованием -2 шага на пятках, 2- шага на носках;
- перестроение в колонны по 3, по 4;
- размыкание.

Ритмические упражнения.

Музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки.

Упражнения на отработку ориентации в зале.

Музыкально-ритмические упражнения и задания: выполнение движений руками или ногами в характере музыки (плавно, резко), определение тихо, громко – движения на носках, прыжки. Различные хлопки под четкую музыку с акцентами.

Соединение шагов марша, бега, прыжков в маленькие комбинации на 1, 2 музыкальные фразы.

Упражнения на музыкальность и координацию движений.

Практическое знакомство с каждым видом танцевального элемента:

- «галоп», «ковырялочка»;
- «веревочка»;
- элементы «тропинка», «чосанка», «моталочка» «гармошка»;
- мелкие выстукивания «молоточки».

Флешмоб «Здоровью – да!».

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория.* История зарождения физической культуры. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Факторы, влияющие на развитие мышц, связок, суставов.

Влияние общеукрепляющих физических упражнений.

Понятия: гибкость тела, растяжка; исходное положение, осанка, прогиб, перегиб корпуса; выносливость, релаксация.

*Практика.*

- упражнения для коррекции осанки;
- общеукрепляющие упражнения для основных групп мышц (спины, пресса, рук и ног);
- упражнения на релаксацию и нормализацию ритма;
- выполнение прогибов и перегибов корпуса: наклоны к ногам, мостик из положения лежа, из положения лежа на животе подъем отдельных частей тела (рук, плеч, головы, ног); -мостик из положения, стоя на коленях, мост на одной ноге, другая вверх прямая или согнутая;
- упражнения на выворотность паха: растяжка из положения стоя, сидя, лежа на спине и животе; поочередные растяжки на продольные и поперечные шпагаты; стойка на руках силой из шпагата; махи ногами (вперед, назад, сторону) на развитие шага;
- силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника: подъем туловища, лежа на спине; ножницы с подъемом ног на 45°; «березка» из положения сидя; из положения, лежа поднимание ног на 90° и опускание ног за голову; «складка» (одновременный подъем корпуса и ног) из положения, лежа на спине;
- упражнения на силовые сокращения мышц: отжимание, в упоре лежа, стоя на коленях; удержание планки; обратное отжимание от скамьи; подтягивание в висе с опорой на станок; простые приседания по 6-й невыворотной, и 2-й позиции ног; поочередные выпады и наклоны на опорную, и рабочую ногу; приседание с выпрыгиванием вверх; прыжки (на двух, на одной, с двух на одну).
- упражнения на развитие ловкости, выносливости: соскоки из положения, лежа на спине в группировку; качания в группировке; перекаты на гимнастических матах; прыжки на темповой скакалке; перепрыгивания через гимнастические блоки;
- упражнения и игры на формирования правильной осанки и укрепление мышечного корсета спины. (Игры: «Котики», «Волшебная палочка», «Тюленчики»);

- видеозарядка «А покажите мне»;
- игровое занятие «Путешествие во времени».

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория.* Музыка и ее выразительные средства. Характер музыки, ритм, темп, высота. Музыкальные акценты. Связь музыки с движением.

Название базовых шагов аэробики, танцевальной аэробики. Оборудование: фитболы, степ-платформы.

Охрана труда на занятиях (ОТ). Степ—платформы: правильность постановки стопы на степ. Обувь.

Фитболы: подбор мяча, обувь.

*Практика.* Разновидности ходьбы:

- Обычная ходьба (March);
- Straddle;
- V-step;
- Open-Step;
- Mambo.

2. *Разновидности шагов с приставлением ноги:*

- Step-Touch;
- Скрестный шаг (Cross-Step).

3 *Разновидности шагов с подъемом одной ноги:*

- Knee up;
- Leg Curt;
- Leg Lif;
- Kick.

Упражнения на степ-платформах:

- Степ-тач (step touch);
- Basic step (бэйсик степ);
- Степ-ап (step-up);
- Шаг-кик (Step kick);
- Шаг-бэк (step-back);
- Ви-степ (V-step);
- Бейсик-овер (basic-over);
- Straddle (Стредл ап);
- Turn step (Тёрн степ);
- Мамбо.

Упражнения на фитболах

- March - марш (шаги на месте);
- Step-touch - приставной шаг;
- Knee-up - колено вверх;
- Lunge – выпад;
- Kick - выброс ноги вперед;
- Jac (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе;
- V-step – шаг.

#### **Раздел 5**

##### **Контрольные занятия**

*Практика*

Подготовка к контрольному и открытому занятию. Повторение пройденного материала.

Тестирование. Показ выученных танцевальных композиций и концертных номеров на открытом занятии.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПЕДАГОГА *БАРСУКОВОЙ М.С.*  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И ХОРЕОГРАФИИ»  
ГРУППА 1.1**

202-202 уч. г.  
СОГЛАСОВАНО

Заведующий \_\_\_\_\_ отделом  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.		Р.1. Инструктаж по ОТ. Понятие о гигиене. Тестирование.	2
2.		Р.2. Элементы строевой подготовки: марш с вытянутого носка, с высоко поднимаемым коленом	2
3.		Р.4. Связь музыки с движением. Разновидности ходьбы: Обычная ходьба (March),- Straddle	2
4.		Р.2. Элементы строевой подготовки: марш на носках, на пятках.	2
5.		Р.4. Связь музыки с движением. Разновидности ходьбы: Обычная ходьба: V-step, Open-Step, Mambo	2
6.		Р.2. Элементы строевой подготовки: марш с чередованием.	2
7.		Р.4. Связь музыки с движением. Разновидности обычной ходьбы. Закрепление	2
8.		Р.2. Элементы строевой подготовки: перестроение в колонны, размыкание.	2
9.		Р.4. соединение движений в танцевальные связки	2
10.		Р.2. Отработка элементов строевой подготовки. Игра	2
11.		Р.4. <i>Разновидности шагов с приставлением ноги:</i> - Step-Touch, Скрестный шаг (Cross-Step)	2
12.		Р.3. Марши; упражнения для рук, шеи, туловища, спины, ног. Игра «Котики»	2
13.		Р.4. <i>Разновидности шагов с приставлением ноги:</i> - Step-Touch, Скрестный шаг (Cross-Step). Закрепление	2
14.		Р.3. Марши; упражнения для рук, шеи, туловища, спины, ног. Игра «Котики»	2
15.		Р.4. соединение движений в танцевальные связки	2
16.		Р.3. Марши; упражнения для рук, шеи, туловища, спины, ног. Игра «Тюленчики»	2
17.		Р.4. <i>Разновидности шагов с подъемом одной ноги:</i> Knee up, Leg Curt,	2
18.		Р.3. Упражнения для основных групп; упражнения для коррекции осанки	2
19.		Р.4. <i>Разновидности шагов с подъемом одной ноги:</i> Leg Lift, - Kick	2
20.		Р.3. Упражнения для основных групп; упражнения для коррекции осанки	2
21.		Р.4. <i>Разновидности шагов с приставлением и с подъемом одной ноги. Закрепление</i>	2
22.		Р.3. Упражнения для основных групп; на релаксацию и нормализацию ритма	2
23.		Р.4. Соединение движений в танцевальные связки	2
24.		Р.3. Упражнения для основных групп; на релаксацию и нормализацию ритма. Игра «Волшебная палочка»	2

25.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Степ-тач (step touch), Basic step (бэйсик степ)	2
26.		Р.3. Упражнения для основных групп; выполнение прогибов и перегибов корпуса	2
27.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Степ-ап (step-up) Шаг-кик (Step kick)	2
28.		Р.3. Путешествие во времени	2
29.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Закрепление изученных шагов	2
30.		Р.3. Закрепление пройденных упражнений на гибкость, растяжку, укрепление осанки, спины, выворотность	2
31.		Р.4. соединение движений в танцевальные связки	2
32.		Р.3. Закрепление упражнений на гибкость, растяжку, укрепление осанки, спины	2
33.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Степ-ап (step-up) Шаг-кик (Step kick)	2
34.		Р.3. Закрепление упражнений на гибкость, растяжку, укрепление осанки, спины.	2
35.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. ОТ. Шаг-бэк (step-back) Ви-степ (V-step)	2
36.		Р.3. Силовые, комбинируемые упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	2
37.		Р.4. соединение движений в танцевальные связки	2
38.		Р.3. Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника	2
39.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. ОТ Бейсик-овер (basic-over) Straddle (Стредл ап)	2
40.		Р.3. Упражнения на силовые сокращения мышц	2
41.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. ОТ Turn step (Тёрн степ), Мамбо	2
42.		Р.3. соскоки из положения, лежа на спине в группировку качания в группировке	2
43.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Закрепление изученных шагов. Закрепление	2
44.		Р.3. перекаты на гимнастических матах	2
45.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Закрепление изученных шагов. Закрепление	2
46.		Р.3. прыжки на темповой скакалке; перепрыгивания через скамейку, упражнения на приземление	2
47.		Р.4. соединение движений в танцевальные связки	2
48.		Р.3. Закрепление комплекса изученных упражнений	2
49.		Р.4. Повторение. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. March-марш	2
50.		Р.2. Понятия: ритм, характер в музыке, метроритм, интервал, музыкальный счет	2
51.		Р.4. Повторение. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. Step-touch - приставной шаг	2
52.		Р.2. Танцевальный элемент «галоп» «ковырялочка», «веревочка»	2
53.		Р.4. Повторение. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. Knee-up - колено вверх	2

54.		Р.2. Танцевальный элемент «тропинка», «чосанка»	2
55.		Р.4. Повторение. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. Lunge - выпад	2
56.		Р.2. Танцевальный элемент «моталочка», «гармошка»	2
57.		Р.4. Повторение. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. Kick - выброс ноги вперед	2
58.		Р.2. Соединение элементов в танец	2
59.		Р.4. Повторение. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе	2
60.		Р.2.Соединение элементов в танец	2
61.		Р.4. Повторение. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. V-step - шаг	2
62.		Р.2.Музыкально-ритмические задания	2
63.		Р.4. соединение базовых шагов и танцевальных связок	2
64.		Р.2. Понятие о точках зала, направление движения, рисунок ок движения (линия-рампа, диагональ, круг)	2
65.		Р.4. соединение базовых шагов и танцевальных связок. Закрепление	2
66.		Р.2. Методика разучивания танцевальных движений	2
67.		Р.4. соединение базовых шагов и танцевальных связок. Закрепление	2
68.		Р.3. Соединение танцевальных элементов в композицию	2
69.		Р.5. Подготовка к открытому занятию	2
70.		Р.5. Контрольное занятие, тестирование	2
71.		Р.5. Подготовка к открытому занятию	2
72.		Р.5. Открытое занятие	2
		Итого	144

## Второй год обучения

### ***Отличительная особенность***

Постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

От стандартно-повторных упражнений постепенно происходит переход к вариативным, игровым упражнениям, и к конкурсам.

Учащиеся начинают пробовать себя в концертных выступлениях.

### ***Задачи***

#### *Обучающие:*

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым норматива;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости).

#### *Развивающие:*

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- дальнейшее всестороннее развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

*Воспитательные:*

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование таких качеств характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапов обучения;
- воспитание культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;
- формирование навыков самодисциплины и самоконтроля, ответственности

***Планируемые результаты:***

К концу второго года обучения учащиеся будут:

*Знать:*

- термины и понятия основ базовых шагов аэробики, ритмики;
- правила безопасности при выполнении упражнений на степ-платформах и фитбол-мячах;

*Уметь:*

- выполнять базовые шаги классической и танцевальной аэробики;
- выполнять движения классического экзерсиса на середине зала;
- сочетать шаги аэробики и хореографические движения;
- создавать образ средствами танцевальной аэробики и хореографии.

*Стремиться:*

- развивать физические качества (прыгучесть, выносливость, силу, координацию, скорость реакций);
- развивать хореографические способности (выразительность исполнения, ритмичность);
- преодолевать профессиональные и психологические трудности.

## **Содержание второго года обучения**

### **Раздел 1. Введение**

*Теория.* Инструктаж по ОТ. Понятие о гигиене. Влияние физических упражнений на организм человека. Шесть основных правил, чтобы быть здоровым.

*Практика.* Обмен летними впечатлениями. Тестирование. Повторение разученного ранее комплекса упражнений – разминка.

### **Раздел 2. Элементы хореографии**

*Теория.* Повторение и закрепление понятий: ритм, характер в музыке, метроритм, интервал, музыкальный счет (сильная, слабая доля, и затакт); хореографический элемент, танцевальная связка, ориентация в пространстве, размыкание, смыкание.

Связь музыки и движения: вступление и исходное положение танцующего. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении танцевальной и музыкальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения.

Понятие о точках зала, направлении движения, рисунок движения (линия-рампа, диагональ, круг).

*Практика.*

Строевые упражнения:

- марш с вытянутого носка;
- марш с высоко поднимаемым коленом;
- марш на носках;
- марш на пятках;
- марш с чередованием -2 шага на пятках, 2- шага на носках;
- перестроение в колонны по 3, по 4;
- размыкание.
- (Упражнения без предметов)

Ритмические упражнения.

Соединение шагов марша, бега, прыжков в маленькие комбинации на 1, 2 музыкальные фразы.

Музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки.

Упражнения на отработку ориентации в зале.

Музыкально-ритмические упражнения и задания: выполнение движений руками или ногами в характере музыки (плавно, резко), определение тихо, громко – движения на носках, прыжки. Различные хлопки под четкую музыку с акцентами.

Соединение шагов марша, бега, прыжков в маленькие комбинации на 1, 2 музыкальные фразы.

Упражнения на музыкальность и координацию движений.

Практическое знакомство с каждым видом танцевального элемента:

- «галоп», «ковырялочка»;
- «веревочка»;
- элементы «тропинка», «чосанка», «моталочка» «гармошка»;
- дробные выстукивания «молоточки».

Соединение элементов в танцевальные композиции.

Флешмоб «Здоровью – да!».

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория.* История зарождения физической культуры. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Факторы, влияющие на развитие мышц, связок, суставов.

Влияние общеукрепляющих физических упражнений.

Понятия: гибкость тела, растяжка; исходное положение, осанка, прогиб, перегиб корпуса; выносливость, релаксация.

*Практика.*

- упражнения для коррекции осанки;
- общеукрепляющие упражнения для основных групп мышц (спины, пресса, рук и ног);
- упражнения на релаксацию и нормализацию ритма;
- видеозарядка «А покажите мне»
- выполнение прогибов и перегибов корпуса: -наклоны к ногам, мостик из положения лежа, из положения лежа на животе подъем отдельных частей тела (рук, плеч, головы, ног); -мостик из положения, стоя на коленях, мост на одной ноге, другая вверх прямая или согнутая;
- упражнения на выворотность паха: растяжка из положения стоя, сидя, лежа на спине и животе; поочередные растяжки на продольные и поперечные шпагаты; стойка на руках силой из шпагата; махи ногами (вперед, назад, сторону) на развитие шага;
- силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника: подъем туловища, лежа на спине; ножницы с подъемом ног на 45°; «березка» из положения сидя; из положения, лежа поднимание ног на 90° и опускание ног за голову; «складка» (одновременный подъем корпуса и ног) из положения, лежа на спине;
- упражнения на силовые сокращения мышц: отжимание, в упоре лежа, стоя на

коленях; удержание планки; обратное отжимание от скамьи; подтягивание в висе с опорой на станок; простые приседания по 6-й невыворотной, и 2-й позиции ног; поочередные выпады и наклоны на опорную, и рабочую ногу; приседание с выпрыгиванием вверх; прыжки (на двух, на одной, с двух на одну);

- упражнения на развитие ловкости, выносливости: соскоки из положения, лежа на спине в группировку; качания в группировке; перекаты на гимнастических матах; прыжки на темповой скакалке; перепрыгивания через скамейку; упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория.* Музыка и ее выразительные средства. Характер музыки, ритм, темп, высота. Музыкальные акценты. Связь музыки с движением.

Название базовых шагов аэробики, танцевальной аэробики. Оборудование: фитболы, степ-платформы.

Охрана труда на занятиях (ОТ). Степ-платформы: правильность постановки стопы на степ. Обувь.

Фитболы: подбор мяча, обувь.

*Практика.* Разновидности ходьбы:

- Обычная ходьба (March);
- Straddle;
- V-step;
- Open-Step;
- Mambo.

Разновидности шагов с приставлением ноги:

- Step-Touch;
- Скрестный шаг (Cross-Step).

Разновидности шагов с подъемом одной ноги:

- Knee up;
- Leg Curt;
- Leg Lif;
- Kick.

Упражнения на степ-платформах:

- Степ-тач (step touch);
- Basic step (бэйсик степ);
- Степ-ап (step-up);
- Шаг-кик (Step kick);
- Шаг-бэк (step-back);
- Ви-степ (V-step);
- Бэйсик-овер (basic-over);
- Straddle (Стредл ап);
- Turn step (Тёрн степ);
- Мамбо.

Упражнения на фитболах

- March - марш (шаги на месте);
- Step-touch - приставной шаг;
- Knee-up - колено вверх;
- Lunge – выпад;
- Kick - выброс ноги вперед;
- Jac (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе;
- V-step – шаг.

Упражнения на соединении базовых шагов и танцевальных связок.

Комбинирование элементов на шагах, на степ-платформе, на фитбол-мячах.

Выполнение комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги, перемещения в сочетании с различными движениями рук.



## Раздел 5. Контрольные занятия

### Практика

Подготовка к контрольному и открытому занятию. Повторение пройденного материала.

Тестирование. Показ выученных танцевальных композиций и концертных номеров на открытом занятии.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПЕДАГОГА \_\_\_\_\_  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И ХОРЕОГРАФИИ»  
ГРУППА 2.1  
202\_-202\_ уч. г.**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий \_\_\_\_\_ отделом  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

№	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.		Р.1. Инструктаж ОТ. Понятие о гигиене. Обмен летними впечатлениями. Разминка - повторение	2
2.		Р.2. Ориентация в пространстве	2
3.		Р.4. Музыка и ее выразительные средства. Повторение различных видов ходьбы	2
4.		Р.2. Марши. Повторение	2
5.		Р.4. Музыкальные акценты. Отработка различных видов ходьбы	2
6.		Р.2. Размыкание и смыкание строя, перестроение в колонны по 3 и 4	2
7.		Р.4. Связь музыки с движением. Различные комбинации Закрепление	2
8.		Р.2. Марши с чередованием шагов на пятках и на носках	2
9.		Р.4. Соединение движений в танцевальные связки	2
10.		Р.2.. Закрепление элементов строевой подготовки	2
11.		Р.4. Разновидности шагов с приставлением ноги: - Step-Touch, Скрестный шаг (Cross-Step). Повторение	2
12.		Р.3. Упражнения для рук, шеи, туловища, спины, ног. Повторение	2
13.		Р.4.: Разновидности шагов с приставлением ноги: - Step-Touch, Скрестный шаг (Cross-Step). Повторение	2
14.		Р.3. упражнения для основных групп; на релаксацию и нормализацию ритма	2
15.		Р.4. Соединение шагов в танцевальные связки	2
16.		Р.3. Выполнение прогибов и перегибов корпуса, упражнения на выворотность паха. Повторение	2
17.		Р.4. Разновидности шагов с подъемом одной ноги: Knee up, Leg Curt Повторение	2
18.		Р.3. Наклоны к ногам, мостик из положения лежа, из положения лежа на животе подъем отдельных частей тела	2

19.		Р.4. Разновидности шагов с подъемом одной ноги: Leg Lift, - Kick. Повторение	2
20.		Р.3. Мостик из положения лежа, из положения лежа на животе подъем отдельных частей тела	2
21.		Р.4. Разновидности шагов с приставлением и с подъемом одной ноги. Закрепление	2
22.		Р.3. Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника	2
23.		Р.4. Соединение шагов в комбинации на 1. 2 музыкальные фразы	2
24.		Р.3. Силовые, комбинируемые упражнения - подъем туловища, лежа на спине	2
25.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Степ-тач (step touch), Basic step (бэйсик степ). Повторение	2
26.		Р.3. Силовые, комбинируемые упражнения - подъем туловища, лежа на спине	2
27.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Степ-ап (step-up) Шаг-кик (Step kick). Повторение	2
28.		Р.3. Силовые, комбинируемые упражнения – «ножницы», «березка», «складка»	2
29.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Закрепление изученных шагов	2
30.		Р.3. Силовые, комбинируемые упражнения – «ножницы», «березка», «складка»	2
31.		Р.4. Соединение шагов в комбинации	2
32.		Р.3. Упражнения на силовые сокращения мышц - в упоре лежа, стоя на коленях, удержание планки	2
33.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Степ-ап (step-up) Шаг-кик (Step kick). Повторение	2
34.		Р.3. Силовые, комбинируемые упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Закрепление	2
35.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. ОТ. Шаг-бэк (step-back) Ви-степ (V-step). Повторение	2
36.		Р.3. Упражнения на силовые сокращения мышц - обратное отжимание от скамьи, подтягивание в висе с опорой на станок.	2
37.		Р.4. Соединение шагов в комбинации	2
38.		Р.3.: Упражнения на силовые сокращения мышц - простые приседания по 6-й, невыворотной 2-й позиции ног	2
39.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. ОТ Бейсик-овер (basic-over) Straddle (Стредл ап). Повторение	2
40.		Р.3. Упражнения на силовые сокращения мышц - приседания с выпрыгиванием	2
41.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. ОТ Turn step (Тёрн степ) Мамбо. Повторение	2
42.		Р.3. Соскоки из положения, лежа на спине, в группировку; качания в группировке	2
43.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Закрепление изученных шагов	2
44.		Р.3. перебаты на гимнастических матах;	2
45.		Р.4. Базовые шаги на степ-платформах. Охрана труда. Комбинированные упражнения	2

46.		Р.3. Прыжки на темповой скакалке; перепрыгивания через скамейку, прыжки через скамейку	2
47.		Р.4. соединение движений в танцевальные связки	2
48.		Р.3. Упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).	2
49.		Р.4. Повторение. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. March- марш. Повторение	2
50.		Р.2. Понятия: ритм, характер в музыке, метроритм, интервал, музыкальный счет	2
51.		Р.4. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. Step-touch - приставной шаг. Повторение	2
52.		Р.2. Танцевальный элемент «галоп» «ковырялочка», «веревочка»	2
53.		Р.4. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. Knee-up - колено вверх. Повторение	2
54.		Р.2. Танцевальный элемент «тропинка» «чосанка»	2
55.		Р.4. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. Lunge – выпад. Повторение	2
56.		Р.2. Танцевальный элемент «моталочка» «гармошка». Повторение	2
57.		Р.4. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. Kick - выброс ноги вперед. Повторение	2
58.		Р.2. Соединение элементов в танец	2
59.		Р.4. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. Jack (jumping jack) -прыжки ноги врозь-вместе. Повторение	2
60.		Р.2.: Соединение элементов в танец	2
61.		Р.4. Базовые шаги на фитбол-мячах. ОТ. V-step – шаг. Повторение	2
62.		Р.2.: Музыкально-ритмические задания	2
63.		Р.4. соединение базовых шагов и танцевальных связок	2
64.		Р.2. Понятие о точках зала, направление движения, рисунок движения (линия-рампа, диагональ, круг)	2
65.		Р.4. Комбинирование элементов на шагах, на степ-платформе, на фитбол-мячах	2
66.		Р.2. Методика разучивания танцевальных движений	2
67.		Р.4. Выполнение комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги, перемещения в сочетании с различными движениями рук	2
68.		Р.2. Соединение танцевальных элементов в композицию	2
69.		Р.5. Подготовка к открытому занятию	2
70.		Р.5. Контрольное занятие, тестирование	2
71.		Р.5. Подготовка к открытому занятию	2
72.		Р.5. Открытое занятие	2
		Итого	144

## Третий год обучения

### Отличительная особенность 3-го года обучения

Усложняются элементы экзерсиса в партере, на середине зала.

Танцевальные композиции усложняются. Наиболее способные учащиеся начинают выступать в концертах и конкурсах.

#### Задачи

##### *Обучающие:*

- совершенствовать мастерство исполнения основных танцевальных движений и упражнений общей и специальной физической подготовки;
- научить экзерсису в партере, на середине зала;
- познакомить со специальной терминологией;
- сформировать знания принципов составления танцевальных связок в аэробике;
- сформировать понятия: «танцевальная композиция», «танцевальная связка», «концертный номер», «конкурсный номер»;

##### *Развивающие:*

- способствовать развитию внимания и памяти; способности ориентироваться в пространстве;
- развивать физические качества (силу, ловкость, выносливость, гибкость), координацию и координационную память;
- способствовать развитию образного мышления, способности к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;
- развивать чувство уверенности в себе;

##### *Воспитательные:*

- формировать такие качества характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапах обучения;
- воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;
- сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности;
- совершенствовать уверенность и эмоциональность в выступлениях на концертах

#### Планируемые результаты

Учащиеся к концу третьего года обучения будут

##### *знать:*

- правила охраны труда при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;
- основы анатомии и физиологии;
- историю развития физической культуры, аэробики;
- основы хореографии.

##### *уметь:*

- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробике;
- выполнять и сочинять танцевальные композиции разных направлений танцевальной аэробики;
- выступать в сольных и групповых композициях.

## Содержание третьего года обучения

### Раздел 1. Введение

*Теория.* Инструктаж ОТ. Задачи учебного года.

*Практика.* Обмен летними впечатлениями. Разминка-повторение изученных общих танцев. Тестирование

### Раздел 2. Элементы хореографии

*Теория.* Теория музыки: счет, доля, такт, фраза, предложение, период, ритм. характер музыки. выразительные музыкальные средства.

Классическая хореография - фундамент танцевального воспитания. двигательная культура. Техника выполнения экзерсисов и танцевальных композиций.

*Практика.* Упражнения на отработку музыкального счета, доли, такта, фразы, предложения, периода.

Танцевальные композиции на степ-платформах, комбинирование с базовыми шагами.

Упражнения: релеве, деми плие; батман тандю; батман тандю жете; деми ронд; пассе; ранд батман «взмах»

Элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Повороты, прыжки, партерная хореография.

Танцевальные движения с классическими упражнениями.

Флешмоб «Здоровью – да!».

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория.* Общая физическая подготовка – основа здорового образа жизни. Режим дня и питания, зарядка, самостоятельные тренировки.

Инструктаж по ОТ.

Техника выполнения различных упражнений (простых и сложных).

Виды тренировок.

*Практика.* Комплексные упражнения для рук и плечевого пояса, на основные группы мышц.

Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

Составление комплекса «Табата». Круговая тренировка.

Выпады для растяжки

Выполнение прогибов и перегибов корпуса, упражнения на выворотность паха.

Повторение

Упражнения на силовые сокращения мышц – простые приседания по 6-й, невыворотной 2-й позиции ног

Тренировка для укрепления мышц кора

Тотальная тренировка

Тренировка в «лягушке»

Упражнения на разработку ТБС

Работа с плечевыми суставами, с подъемом стопы, растяжка.

Прыжки на темповой скакалке; перепрыгивания через скамейку, прыжки через скамейку.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория.* Инструктаж по ОТ.

Повторение: краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние общеукрепляющих физических упражнений.

О развитие гибкости и растяжки «Стретчинг». Техника выполнения упражнений.

О развитие мышц спины и брюшного пресса, силы рук и ног. Техника выполнения упражнений.

Партерная акробатика. Техника элементов танцевальной аэробики.

*Практика.* Повторение техники базовых шагов, танцевальных шагов аэробики.

Совершенствование техники базовых шагов, танцевальных шагов аэробики за счет увеличения скорости, количества движений.

Повторение техники базовых шагов на степ-платформах, футбол-мячах.

Совершенствование техники базовых шагов на степ-платформах, футбол-мячах за счет увеличения скорости, количества движений.

Упражнения для развития координации движений, координационной памяти.

Комбинирование танцевальных и базовых шагов.

Составление специальных аэробных комплексов: на базовых шагах, на 120-130 ритмических акцентов в музыке, кругового комплекса.

Составление заключительной части аэробного комплекса на 90 ритмических акцентов в музыке.

Пилатес: упражнения, составление комплекса по направлению пилатес.

Комплекс дыхательных упражнений с растяжкой.

Стретчинг: выпады на продольный и поперечный шпагаты.

Бодибалет: соединение шагов аэробики с упражнениями хореографии, классические прыжки и силовые упражнения

Соединение классического экзерсиса с элементами пилатеса.

Экзерсис на середине зала.

Различные комбинации (без музыки и под музыку) базовые, танцевальные шаги и элементов хореографии с различными сочетаниями рук

#### **Раздел 5. Контрольные занятия**

##### *Практика*

Подготовка к открытому занятию.

Открытое итоговое занятие. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПЕДАГОГА \_\_\_\_\_**

#### **ОБЪЕДИНЕНИЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И ХОРЕОГРАФИИ»**

##### **ГРУППА 3.1.**

**202\_-202\_ уч. г.**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий \_\_\_\_\_ отделом  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Раздел, тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.		Р.1. Инструктаж ОТ. Обмен летними впечатлениями. Разминка-повторение изученных общих танцев. Тестирование	2
2.		Р.4. Повторение техники базовых шагов аэробики	2
3.		Р.2.: Теория музыки: счет, доля, такт. Упражнения	2
4.		Р.4. Совершенствование техники базовых шагов аэробики	2
5.		Р.2. Теория музыки: фраза, предложение, период, упражнения	2
6.		Р.4. Повторение техники танцевальных шагов аэробики	2
7.		Р.2. Танцевальные композиции на базовых шагах	2
8.		Р.4. Повторение техники базовых шагов на степ-платформах. ОТ.	2
9.		Р.2. Танцевальные композиции на степ-платформах	2
10.		Р.3. Комплексные упражнения для рук и плечевого пояса	2
11.		Р.4. Совершенствование техники базовых шагов на степ-платформах	2
12.		Р.2. Танцевальные композиции на базовых шагах степ-платформах	2
13.		Р.3. Комплексные упражнения на основные группы мышц	2
14.		Р.4. Комбинирование танцевальных и базовых шагов	2

15.		Р.3. Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника	2
16.		Р.4. Комбинирование танцевальных и базовых шагов на степ платформах	2
17.		Р.3. Составление комплекса «Табата»	2
18.		Р.4. Повторение техники базовых шагов на фитбольных мячах. ОТ	2
19.		Р.3. Составление комплекса «Табата». Круговая тренировка	2
20.		Р.4. Составление комплексных упражнений на футбол мячах на все тело	2
21.		Р.3. Выпады для растяжки	2
22.		Р.4. Разновидности шагов с подъемом одной ноги: Leg Lift, - Kick. Повторение	2
23.		Р.3. Выполнение прогибов и перегибов корпуса, упражнения на выворотность паха. Повторение	2
24.		Р.4. Составление специального аэробного комплекса на базовых шагах	2
25.		Р.3. Упражнения на силовые сокращения мышц - простые приседания по 6-й, невыворотной 2-й позиции ног	2
26.		Р.4. Составление специального аэробного комплекса на танцевальных шагах	2
27.		Р.3. Подвижность для активного восстановления	2
28.		Р.4. Составление специального аэробного кругового комплекса	2
29.		Р.3. Тренировка для укрепления мышц кора	2
30.		Р.4. Составление подготовительного аэробного комплекса на 110-120 ритмических акцентов в музыке	2
31.		Р.3. Тотальная тренировка	2
32.		Р.4. Составление основного аэробного комплекса на 120-130 ритмических акцентов в музыке	2
33.		Р.3. Тренировка в «лягушке»	2
34.		Р.4. Составление заключительной части аэробного комплекса на 90 ритмических акцентов в музыке	2
35.		Р.3. Круговая тренировка на все тело	2
36.		Р.4. Знакомство с элементами упражнений пилатеса	2
37.		Р.3. упражнения на разработку ТБС	2
38.		Р.4. Знакомство с элементами упражнений пилатеса	2
39.		Р.3. Работа с плечевыми суставами	2
40.		Р.4. Пилатес: мостик на плечах, скручивание	2
41.		Р.3. Работа с подъемом стопы	2
42.		Р.4. Пилатес: различные подъемы ног (вперед\назад\в сторону)	2
43.		Р.3. Упражнения на силовые сокращения мышц - приседания с выпрыгиванием	2
44.		Р.4. Пилатес: русалочка, бумеранг	2
45.		Р.3. Круговая тренировка	2
46.		Р.4. Составление комплекса по направлению пилатес	2
47.		Р.3. Прыжки на темповой скакалке; перепрыгивания через скамейку, прыжки через скамейку	2
48.		Р.2. Повторение: ритм, характер в музыке, метроритм, интервал, музыкальный счет	2

49.		Р.3. Работа с подъемом стопы. Растяжка	2
50.		Р.2. Упражнения релаве, деми плие; батман тандю; батман тандю жете; деми ронд; пассе; ранд батман «взмах»	2
51.		Р.4. Комплекс дыхательных упражнений с растяжкой	2
52.		Р.3. Работа с подъемом стопы. Растяжка	2
53.		Р.2. Элементы классического экзерсиса	2
54.		Р.4. Стретчинг, выпады на продольный шпагат	2
55.		Р.2. Элементы классического экзерсиса. Упражнения на середине.	2
56.		Р.4. Стретчинг, выпады на поперечный шпагат	2
57.		Р.2. Элементы классического экзерсиса и их сочетания.	2
58.		Р.4. Стретчинг, выпады на продольный шпагат	2
59.		Р.2. Повороты, прыжки. Танцевальные движения	2
60.		Р.4. Стретчинг, выпады на поперечный шпагат	2
61.		Р.2. Партерная хореография	2
62.		Р.4. Соединение шагов аэробики с упражнениями хореографии (бодибалет)	2
63.		Р.2. Упражнения на середине	2
64.		Р.4. Классические прыжки и силовые упражнения (бодибалет)	2
65.		Р.2. Танцевальные движения с классическими упражнениями	2
66.		Р.4. Соединение классического экзерсиса с элементами пилатеса	2
67.		Р.2. Составление экзерсиса на середине зала	2
68.		Р.4. Выполнение комбинации (без музыки и под музыку) базовые, танцевальные шаги и элементов хореографии с различными сочетаниями рук	2
69.		Р.5. Подготовка к открытому занятию	2
70.		Р.5. Контрольное занятие, тестирование	2
71.		Р.5. Подготовка к открытому занятию	2
72.		Р.5. Открытое занятие	2
		Итого	144

#### **Четвертый год обучения**

##### ***Особенности 4-го года обучения***

Учащиеся 4 года обучения учатся находить образ, логически мыслить, выступать на сцене и на конкурсах. Основная задача этого периода, максимально полностью раскрыть творческие возможности всех учащихся, создать условия для их успешной реализации и получения позитивного социального опыта. Учащиеся сами составляют свои самостоятельно комплексы ОФП и СФП.

##### ***Задачи***

###### *Обучающие:*

- обобщить и закрепить все полученные знания и умения.

###### *Развивающие:*

- совершенствовать физические и психические качества учащихся.

###### *Воспитательные:*

- продолжить работу над формированием таких качеств характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапов обучения;
- воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;



- формировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности.

**Планируемые результаты:**

Учащиеся к концу четвертого года обучения будут:

*знать:*

- правила охраны труда при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- основы анатомии и физиологии человека;
- историю развития физической культуры, аэробики;
- основы классической хореографии.

*уметь:*

- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробике;
- выполнять и сочинять танцевальные композиции разных направлений танцевальной аэробики и стилей;
- выступать в сольных и групповых композициях и конкурсных номерах.

### Содержание четвертого года обучения

#### Раздел 1. Введение

*Теория.* Инструктаж ОТ. Задачи учебного года.

*Практика.* Обмен летними впечатлениями. Разминка-повторение изученных общих танцев. Тестирование

#### Раздел 2. Элементы хореографии

*Теория.* Повторение из теории музыки: счет, доля, такт, фраза, предложение, период, ритм, метроритм, интервал, характер музыки, выразительные музыкальные средства.

Классическая хореография - фундамент танцевального воспитания. двигательная культура. Техника выполнения экзерсисов и танцевальных композиций.

*Практика.* Упражнения на отработку музыкального счета, доли, такта, фразы, предложения, периода.

Танцевальные композиции на степ-платформах, комбинирование с базовыми шагами.

Упражнения: релеве, деми плие; батман тандю; батман тандю жете; деми ронд; пассе; ранд батман «взмах» на середине.

Элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Повороты, прыжки, партерная хореография.

Танцевальные движения с классическими упражнениями. Составление самостоятельно комплекса.

Составление самостоятельного комплекса экзерсиса.

Флешмоб «Здоровью – да!».

#### Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Теория.* Общая физическая подготовка – основа здорового образа жизни. Режим дня и питания, зарядка, самостоятельные тренировки.

Инструктаж по ОТ.

Техника выполнения различных упражнений (простых и сложных).

Виды тренировок.

*Практика.* Комплексные упражнения для рук и плечевого пояса, на основные группы мышц.

Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

Составление комплекса «Табата». Круговая тренировка.

Выпады для растяжки.

Выполнение прогибов и перегибов корпуса, упражнения на выворотность паха. Повторение.

Упражнения на силовые сокращения мышц - простые приседания по 6-й, невыворотной 2-й позиции ног, приседания с выпрыгиванием.

Тренировка для укрепления мышц кора.

Тотальная тренировка.

Тренировка в «лягушке».

Круговая тренировка на все тело.

Упражнения на разработку ТБС.

Работа с плечевыми суставами, с подъемом стопы, растяжка.

Прыжки на темповой скакалке; перепрыгивания через скамейку, прыжки через скамейку.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория.* Инструктаж по ОТ.

Повторение: краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние общеукрепляющих физических упражнений.

О развитие гибкости и растяжки «Стретчинг». Техника выполнения упражнений.

О развитие мышц спины и брюшного пресса, силы рук и ног. Техника выполнения упражнений.

Партерная акробатика. Техника элементов танцевальной аэробики.

*Практика.* Повторение техники базовых шагов, танцевальных шагов аэробики.

Совершенствование техники базовых шагов, танцевальных шагов аэробики за счет увеличения скорости, количества движений.

Повторение техники базовых шагов на степ-платформах, фитбол-мячах.

Совершенствование техники базовых шагов на степ-платформах, фитбол-мячах за счет увеличения скорости, количества движений.

Упражнения для развития координации движений, координационной памяти.

Комбинирование танцевальных и базовых шагов.

Составление специальных аэробных комплексов: на базовых шагах, на 120-130 ритмических акцентов в музыке, кругового комплекса.

Составление заключительной части аэробного комплекса на 90 ритмических акцентов в музыке.

Составление самостоятельного аэробного комплекса на танцевальных шагах.

Составление самостоятельного аэробного кругового комплекса

Повторение. Пилатес: упражнения, составление комплекса по направлению пилатес, русалочка, бумеранг.

Комплекс дыхательных упражнений с растяжкой.

Составление самостоятельного комплекса по направлению пилатес.

Комплекс дыхательных упражнений с растяжкой.

Стретчинг: выпады на продольный и поперечный шпагаты.

Бодибалет: соединение шагов аэробики с упражнениями хореографии, классические прыжки и силовые упражнения.

Соединение классического экзерсиса с элементами пилатеса. Повторение.

Экзерсис на середине зала.

Различные комбинации (без музыки и под музыку) базовые, танцевальные шаги и элементов хореографии с различными сочетаниями рук.

#### **Раздел 5. Контрольные занятия**

*Практика.* Подготовка к открытому занятию.

Открытое итоговое занятие. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПЕДАГОГА \_\_\_\_\_  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И ХОРЕОГРАФИИ»  
ГРУППА 4.1.  
202\_-202\_ уч. г.**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий \_\_\_\_\_ отделом

20\_\_ г.

№	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.		Р.1. Инструктаж ОТ. Обмен летними впечатлениями. Разминка-повторение изученных общих танцев. Тестирование	2
2.		Р.4. Повторение техники базовых шагов аэробики	2
3.		Р.2. Теория музыки: счет, доля, такт	2
4.		Р.4. Совершенствование техники базовых шагов аэробики	2
5.		Р.2. Теория музыки: фраза, предложение, период	2
6.		Р.4. Повторение техники танцевальных шагов аэробики	2
7.		Р.2. Танцевальные композиции на базовых шагах	2
8.		Р.4. Повторение техники базовых шагов на степ-платформах. ОТ	2
9.		Р.2. Танцевальные композиции на степ-платформах	2
10		Р.3. Комплексные упражнения для рук и плечевого пояса	2
11		Р.4. Совершенствование техники базовых шагов на степ-платформах	2
12		Р.2. Танцевальные композиции на базовых шагах степ-платформах	2
13		Р.3. Комплексные упражнения на основные группы мышц	2
14		Р.4. Комбинирование танцевальных и базовых шагов	2
15		Р.3. Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника	2
16		Р.4. Комбинирование танцевальных и базовых шагов на степ платформах	2
17		Р.3. Составление самостоятельного комплекса «Табата»	2
18		Р.4. Повторение техники базовых шагов на фитбол мячах. ОТ	2
19		Р.3. Составление самостоятельного комплекса «Табата». Круговая тренировка	2
20		Р.4. Составление самостоятельного комплексных упражнений на фитбол мячах на все тело	2
21		Р.3. Выпады для растяжки	2
22		Р.4. <i>Разновидности шагов с подъемом одной ноги: Leg Lift, - Kick.</i> Повторение	2
23		Р.3. Выполнение прогибов и перегибов корпуса, упражнения на выворотность паха. Повторение	2
24		Р.4. Составление специального аэробного комплекса на базовых шагах	2
25		Р.3. Упражнения на силовые сокращения мышц - простые приседания по 6-й, невыворотной 2-й позиции ног	2
26		Р.4. Составление самостоятельного аэробного комплекса на танцевальных шагах	2
27		Р.3. Подвижность для активного восстановления	2
28		Р.4. Составление самостоятельного аэробного кругового комплекса	2
29		Р.3. Тренировка для укрепления мышц кора	2

30		Р.4. Составление подготовительного аэробного комплекса на 110-120 ритмических акцентов в музыке	2
31		Р.3. Тотальная тренировка	2
32		Р.4. Составление основного аэробного комплекса на 120-130 ритмических акцентов в музыке	2
33		Р.3. Тренировка в «лягушке»	2
34		Р.4. Составление заключительной части аэробного комплекса на 90 ритмических акцентов в музыке	2
35		Р.3. Круговая тренировка на все тело	2
36		Р.4. Элементы упражнений пилатеса. Повторение	2
37		Р.3. упражнения на разработку ТБС	2
38		Р.4. Элементы упражнений пилатеса. Повторение	2
39		Р.3. Работа с плечевыми суставами	2
40		Р.4. Пилатес: мостик на плечах, скручивание	2
41		Р.3. Работа с подъемом стопы	2
42		Р.4. Пилатес: различные подъемы ног (вперед\назад\в сторону). Повторение	2
43		Р.3. Упражнения на силовые сокращения мышц - приседания с выпрыгиванием	2
44		Р.4. Пилатес: русалочка, бумеранг. Повторение	2
45		Р.3. Круговая тренировка	2
46		Р.4. Составление самостоятельного комплекса по направлению пилатес	2
47		Р.3. Прыжки на темповой скакалке; перепрыгивания через скамейку, прыжки через скамейку	2
48		Р.2. Повторение: ритм, характер в музыке, метроритм, интервал, музыкальный счет	2
49		Р.3. Работа с подъемом стопы. Растяжка	2
50		Р.2. Упражнения релеве, деми плие; батман тандю; батман тандю жете; деми ронд; пассе; ранд батман «взмах» на середине	2
51		Р.4. Комплекс дыхательных упражнений с растяжкой	2
52		Р.3. Работа с подъемом стопы. Растяжка	2
53		Р.2. Элементы классического экзерсиса на середине	2
54		Р.4. Стретчинг, выпады на продольный шпагат	2
55		Р.2. Элементы классического экзерсиса. Упражнения на середине.	2
56		Р.4. Стретчинг, выпады на поперечный шпагат	2
57		Р.2. Элементы классического экзерсиса и их сочетания на середине	2
58		Р.4. Стретчинг, выпады на продольный шпагат	2
59		Р.2. Повороты, прыжки. Танцевальные движения	2
60		Р.4. Стретчинг, выпады на поперечный шпагат	2
61		Р.2. Партерная хореография	2
62		Р.4. Соединение шагов аэробики с упражнениями хореографии (бодибалет)	2
63		Р.2. Упражнения на середине. Составление самостоятельного комплекса экзерсиса	2
64		Р.4. Классические прыжки и силовые упражнения (бодибалет)	2
65		Р.2. Танцевальные движения с классическими упражнениями. Составление комплекса	2
66		Р.4. Соединение классического экзерсиса с элементами пилатеса. Повторение	2
67		Р.2. Составление экзерсиса на середине. (Самостоятельно)	2

68		Р.4. Выполнение комбинации (без музыки и под музыку) танцевальные шаги и элементов хореографии с различными сочетаниями рук	2
69		Р.5. Подготовка к открытому занятию	2
70		Р.5. Контрольное занятие, тестирование	2
71		Р.5. Подготовка к открытому занятию	2
72		Р.5. Открытое занятие	2
		Итого	144

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы проводится вводный контроль (в первый год обучения – просмотр на наличие физических данных, позволяющих заниматься танцами; в последующие годы – тестирование, позволяющие определить физическую готовность учащихся к работе); промежуточный контроль (тестирование, учет достижений в конкурсах разного характера, выступление на концертах, открытые уроки); итоговый контроль – после прохождения всей программы.

Помимо этого, результат прохождения программы отслеживается во внутреннем мониторинге качества образования по показателям:

- базовый (формальное освоение программы);
- субъективный (по усмотрению педагога);
- творческий показатель;
- показатель освоения различных опытов, принятых в системе дополнительного образования (опыт приобретения знаний, практический опыт, опыт творчества, коммуникации);
- показатель выполнения запланированных результатов (в конце прохождения программы).

Кроме матриц, позволяющих определить субъективный показатель, все матрицы идентичны для всех педагогов.<sup>2</sup>

Основной таблицей для определения субъективного показателя является таблица 1.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия Имя	ОФП	СФП	Хореографическая подготовка	Средний балл
1					
2					

При этом для каждого раздела разработаны свои матрицы (Таблицы 2-4). Критерии выставления баллов представлены в таблице 5.

Умения учащихся оцениваются по пятибалльной шкале, где 5 баллов соответствует очень высокому уровню освоения, 4 – высокому, 3 – среднему, 2 – низкому. 1 – очень низкому. Для каждого показателя разработаны свои критерии.

### Тестирование двигательных способностей (ОФП)

Таблица 2

Фамилия, имя	Тест-упражнения							
	«Аист», сек.		«Наклон вперед»,		«Подъем туловища за 30 сек.», число полных циклов		«Удержание спины», сек.	
	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года

<sup>2</sup> [Положение о внутреннем мониторинге качества образования](#)

## Выполнение упражнений по аэробике (СФП)

Таблица 3

Фамилия, имя	Ритмика		Основы классических упражнений (экзерсис)		Теоретический материал		Творчество		Средний балл	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после

## Хореографическая подготовка

Таблица 4

Фамилия, имя	Базовые шаги		Танцевальные шаги		Упражнения на степ-платформах		Упражнения на фитболе		Средний балл	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после

## Критерии выставления баллов

Таблица 5

ОФП	СФП	Хореографическая подготовка	Баллы
«Аист» от 60 сек. и более «Наклон вперед» от 18 см и более «Подъем туловища» от 30 раз и более «Удержание спины» от 30 сек и более	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Учащийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учащимися; уверенно выполняет учебный норматив	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; владеет терминологией; самостоятельно может составлять различные вариации	5 очень высокий уровень
«Аист» от 50 сек. «Наклон вперед» от 15 см. «Подъем туловища» от 27 раз. «Удержание спины» от 20 сек.	При выполнении учащийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допускает не более двух незначительных ошибок	Грамотно исполняет движение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); владеет терминологией; по	4 высокий уровень

		примеру может составлять свои вариации	
«Аист» от 20 сек. «Наклон вперед» от 12 см. «Подъем туловища» от 24 раз. «Удержание спины» от 10 сек.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка. Не умеет анализировать свое исполнение, не знает методики исполнения изученных движений и т.д.; слабо владеет терминологией; составляет вариации с помощью педагога	3 – средний уровень
«Аист» от 10 сек. «Наклон вперед» от 10 см. «Подъем туловища» от 19 раз. «Удержание спины» от 5 сек.	Движение или отдельные его элементы выполняет неправильно, допускает более двух значительных или одну грубую ошибку	Демонстрирует комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий. Не выполняет программы учебного предмета; плохо владеет терминологией; не может самостоятельно и с помощью составить свою вариацию	2 низкий уровень
«Аист» от 3 сек. «Наклон вперед» от 5 см. «Подъем туловища» от 15 раз. «Удержание спины» от 2 сек.	Движения и отдельные элементы не выполняет правильно	Не владеет терминологией; исполняет движения с большим числом недочетов, плохо слышит музыку, не сформировалось чувства ритма	1 – очень низкий уровень

**Матрицы внутреннего мониторинга качества образования  
Творческий показатель**

(учёт результативности участия в конкурсах различного уровня официального статуса по итогам уч. года)

Группа

№	ФИ учащегося	Районный уровень					Городской уровень					Всероссийский уровень					Международный уровень									
		И	II	III	Д	уч	И	II	III	Д	уч	И	II	III	Д	уч	И	II	III	Д	уч					
1.																										
2.																										
3.																										

**Условные обозначения результата участия в конкурсах:**

I – первое место

II – второе место

III – третье место

Д – дипломант

Уч – сертификат участника

**Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося**  
(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «\_\_\_\_\_» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

*Процедура проведения:* учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

*Обработка результатов:*

- пункты 1,2,9 – опыт освоения теоретической информации;
- пункты 3,4 – опыт практической деятельности;
- пункты 5,6 – опыт творчества;
- пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).



**Анкета**  
**Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной**  
**общеразвивающей программы**  
(итоговый контроль по завершению программы – **I вариант**)

№	Вопросы	Мнение педагога
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
2.	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
4.	Умеет выполнять практические задания с помощью алгоритма (упражнения, задачи...), которые дает педагог:	1 2 3 4 5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5
6.	Умеет воплощать свои творческие замыслы. Понимает ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
7.	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь. Может свои идеи сформулировать другим. Может отразить после выполнения работы	1 2 3 4 5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач: может обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умеет грамотно в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать свои мысли	1 2 3 4 5
9.	Может найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
10.	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач: может обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
11.	Может ответить на вопросы «Что дают занятия, полученные знания, в чем ценность достигнутого для себя, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

*Процедура проведения:* Педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

*Обработка результатов:*

- Пункты 1, 2, 4 – предметный результат
- Пункты 3,7, – метапредметный (регулятивный) результат
- Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат
- Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат
- Пункты 6, 11 – личностный результат

## Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Программа составлена с учетом возраста и пола воспитанников и включает в себе минимум, к выполнению которого педагоги и обучающиеся *стремятся неуклонно*.

Разумная требовательность, базирующаяся на предельно ясных и взаимно уважительных отношениях между педагогом и учащимся, строгость, взыскательность, но не грубость, присутствуют в стиле преподавания.

При этом соблюдается *индивидуальный подход* к учащимся в результате чего, не смотря на разные результаты обучения (занимаются в коллективе учащиеся различной одаренности), все воспитанники овладевают основами общей физической подготовки, акробатики и танцевальной аэробики в пределах своих возможностей.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие движений и их вариантов, в дозировке, соответствующей возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность учащиеся. Развить и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием учащиеся решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Учащиеся развивают умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления., что позволяет учащимся усвоить показанное ему движение и действовать так же ловко, быстро, технически правильно.

Во время выполнения движений учащимися педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние учащиеся. Они испытывают чувства радости, подъема от выполнения новых, трудных, интересных упражнений и движений. Фундамент развития творческих способностей закладывается в начальном периоде обучения.

Программа реализуется параллельно с программой «AERODANCE». Современные танцы», давая возможность учащимся осваивать более усложненные элементы танцевальной аэробики.

Программа складывается из трех основных разделов, которые осваиваются учащимися на протяжении четырех лет: общая и специальная физическая подготовка (акробатика) и элементы хореографии.

Общая физическая подготовка – это система упражнений и методов воздействия, направленных на укрепление здоровья, закалывания занимающихся, на воспитание двигательной культуры учащиеся. В процессе занятия формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются морально-волевые качества, формируются понятия о красоте тела и движений, вкусе, музыкальности.

Специальная физическая подготовка подразумевает освоение учащимися силовых упражнений, базовых шагов танцевальной аэробики, специального оборудования: степ-платформ, фитбол мячей.

Раздел «Элементы хореографии» необходим для привития учащимся базовых основ танцевальной культуры. У учащихся развивается музыкальность, чувство ритма, пластичность движений, эстетический вкус.

В основе реализации программы лежат принципы и подходы:

- *принцип гуманизации*, суть которого проявляется в полном признании прав воспитанников и уважении к ним в сочетании с разумной требовательностью, в опоре на положительные качества воспитанников, в создании ситуации успеха, в защищенности и эмоциональной комфортности воспитанников;

▪ **принцип демократизации** - предоставление воспитанникам определенных свобод для самореализации, саморегуляции, самоопределения;

▪ **принцип природосообразности** предполагает учет конкретных особенностей, состояния его здоровья, физического, психического и социального развития. (Внимание со стороны педагогов к учащимся с ослабленным физическим здоровьем, с проблемами в психическом и социальном развитии помогает им адаптироваться в детском коллективе, поднять самооценку, достичь определенных успехов в индивидуальном развитии);

▪ **принцип коллективности** заключается в стремлении педагогов и детей к созданию коллектива, в котором каждый участник ансамбля имеет возможность раскрыться с разных сторон. Разновозрастный коллектив создает благоприятные условия для решения воспитательных задач, когда в роли воспитателей выступают старшие товарищи, ведущие за собой младших к постижению тайн танцевального искусства;

▪ **принцип культуросообразности**, лежащий в основе программы, предполагает освоение и присвоение детьми культурного наследия Санкт-Петербурга, России, мира, обеспечение единства национального и интернационального начал, формирование творческих способностей и установки обучающихся на потребление, сохранение и создание новых культурных ценностей;

▪ **компетентностный подход**, заключающийся в осмыслении результатов с точки зрения приобретения учащимися ключевых компетентностей: компетентности в сфере самостоятельной познавательной деятельности; **компетентности в сфере сохранения здоровья**, компетентности в сфере социально-трудовой деятельности; компетентности в сфере гражданско-общественной деятельности, компетентности в сфере культурно-досуговой деятельности, компетентности в бытовой сфере.

▪ **целостный подход**, проявляющийся в единстве обучения и воспитания.

При обучении используются следующие **формы работы**:

▪ учебно-практические тренировочные занятия, носящие тренировочный характер;

▪ открытые занятия, конкурсы;

▪ летняя учебная четверть, когда наряду с отдыхом, учащиеся в лагере осваивают постоянно обновляющийся репертуар коллектива.

Методика проведения занятий. Каждое занятие опирается на закономерности его развития и строится по принципу от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, и является очередным, последовательно усложняющимся звеном в цепи всего курса обучения.

Основная форма занятий – тренировка, которая начинается с разминки, далее изучается новый элемент и закрепляются изученные элементы.

Построение упражнений учитывает возрастные особенности детского организма.

Основные методики: репродуктивные, игровые, вербальные (беседы, объяснение, обсуждение), практические, творческие, проблемные. Учащиеся учатся простейшим этюдам, учатся составлять коллективные танцевальные композиции.

Свои умения учащиеся показывают на открытых уроках и конкурсах.

Занятия проходят в группах и в подгруппах.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- групповая,
- индивидуально-групповая,
- фронтальная.

Учащиеся (в случае благоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки) имеют возможность выезжать на тематические смены в детские оздоровительные лагеря Ленинградской области для углубленного освоения материала программы, сплочения коллектива и общего оздоровления организма.

При проведении занятий используется **фронтальный метод обучения**, где руководство деятельностью учащихся возлагается на педагога. Педагог предлагает задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно (в шеренгах, колоннах, круге и т.д.) и в едином ритме. Здесь можно рассматривать раздельный или обычный способ выполнения упражнений, где

между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

Учитывая, что выполнение различных движений также вызывает у учащихся различную степень психофизического напряжения, в каждой части занятия сначала выполняются движения не сложные по своей структуре, не вызывающие у учащихся особого напряжения внимания и памяти, но постепенно повышающие физическую трудность исполнения.

Затем идет переход к сложным движениям, которые вызывают более высокую степень напряженности внимания и затрату физических сил. И только потом учащиеся переходят к движениям, выполнение которых требует максимального напряжения внимания, но позволяет уменьшить физическую нагрузку в каждой части занятия, кроме последней. Сложные силовые упражнения чередуются с более легкими, чтобы в процессе занятий учащиеся могли восстанавливать свои силы и свободнее, и легче преодолевать дальнейшие трудности урока.

Постепенно возрастающая нагрузка вызывает у учащихся максимальное напряжение не только мышечного аппарата, но и центральной нервной системы. Чем больше напряжение, тем более утомляется организм. Чтобы избежать этого, необходимо периоды напряжения чередовать с периодами отдыха.

Например, период отдыха наступает для учащихся тогда, когда педагог делает им устные замечания в простой, краткой, утвердительной и логически последовательной форме. Сначала указываются недостатки, относящиеся к движению ног, затем рук, корпуса и головы. Слишком пространственные и многословные замечания идут в ущерб практической работы, приводят к непроизводительной потере времени, обучающиеся «остывают».

***Подготовка к занятию включает в себя несколько моментов:***

- намечаются новые примеры в соответствии с задачами каждой части занятия для дальнейшего укрепления и совершенствования знаний и навыков учащихся;
- определяется новый материал для изучения, если учащиеся достаточно подготовлены для его восприятия;
- вводится новый материал в различные комбинированные задания для дальнейшего укрепления исполнительских навыков;
- подбирается музыкальный материал.

***Занятие состоит из следующих частей:***

- разминка; в эту часть включаются общеразвивающие упражнения;
- содержательная часть занятия (изучение акробатических элементов и хореографических движений; экзерсиса у станка и на середине зала, отработка и составление танцевальных композиций или работа со степ-платформами и фитбол мячами).
- завершающая часть занятия.

На первом году обучения делается акцент на решении обучающих задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего, разнообразных координационных, скоростных, а также кондиционных способностей. Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия широко используются нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

На втором году обучения постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий. От стандартно-повторных упражнений постепенно осуществляется переход к вариативным упражнениям, играм и соревнованиям. В данный период жизни учащихся развитие координационных

способностей органично увязываются с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на занятиях постоянно применяются обще- и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

Третий и четвертый года обучения. В среднем подростковом возрасте начинается перестраиваться организм, появляется негативизм, частая смена настроения. Полностью формируется самосознание, усиливается любознательность. В это время учащиеся ищут пример для подражания, смелую личность, сами мечтают о подвигах. Резко возрастает значение коллектива, общее мнение. Учащиеся хотят быть самостоятельными. Охотно принимают участие в тематических викторинах, концертах, фестивалях, задумываются о выборе профессии.

Резко возрастает значение коллектива, общее мнение. Учащиеся хотят быть самостоятельными. Охотно принимают участие в тематических викторинах, концертах, фестивалях, задумываются о выборе профессии. В этих группах актуальны следующие формы занятий: тренинг танцевального мастерства с усложнением.

Дополнительно для учащихся четвертого года обучения предусмотрена возможность реализации индивидуального образовательного маршрута для подготовки к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного-комплекса «Готов к труду и обороне».

Важной составляющей в обучении являются выезды учащихся коллектива «AERODANCE» в оздоровительные лагеря. Основная цель – укрепление здоровья учащихся. Наравне с этим идет большая работа по дополнению в танцевальный репертуар коллектива трюкового материала. Учащиеся участвуют в общелагерной жизни. Именно здесь создаются наиболее благоприятные условия для воспитания в учащихся самостоятельности, трудолюбия, ответственности.

В условиях лагеря естественным образом создаются условия для реализации *компетентного подхода* в обучении и воспитании юных танцовщиков. Так как сама организация жизнедеятельности детей в лагере ставит перед ними ненадуманные ситуативные задачи, которые им приходится решать «здесь и сейчас».

Любой учебный процесс имеет свое логическое завершение. Так как коллектив «AERODANCE» является концертным коллективом, то для учащихся (пусть даже самых маленьких) важно показать свое умение на сцене. Поэтому *результат обучения за определенный период есть его выход на сцену* в танцевальном номере, стремление попасть в более сложный номер и дальнейшее совершенствование в искусстве танца.

**Работа с родителями** занимает большое место при реализации программы. Это объясняется тем, что четырехлетнее обучение – длительный по времени процесс. Для того чтобы учащиеся могли успешно заниматься, быть полноценными участниками жизни коллектива, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей. Особенно это важно при работе с мальчиками. Известно, что мальчики в меньшей степени тяготеют к выполнению повторяющихся движений, они более непоседливы, подвижны, с большим разбросом внимания. Поэтому помощь родителей необходима, а привлечение родителей в жизнь коллектива, как правило. Дает хорошие результаты. Для родителей проводятся собрания, индивидуальные встречи, беседы, открытые занятия, консультации, на которых они наглядно могут проследить за успехами своего ребенка. Так как учебный план программы не предусматривает посещение экскурсий, музеев, театров, то и здесь родители выступают помощниками педагогов, по рекомендациям которых посещают театры, музеи, выставки.

## Учебно-методический комплекс

Учебно-методический комплекс состоит из нормативно-правового блока, списка рекомендованной литературы для учащихся, списка рекомендованной литературы для педагога и электронных ресурсов для дистанционного обучения.

### Нормативно-правовой блок Федеральные документы

1. ПРОЕКТ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
2. Паспорт Федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
4. Федеральный закон Российской Федерации №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020.
5. Примерная программа воспитания Методические рекомендации по разработке программ воспитания. ГБНУ Институт стратегии развития образования РАО, 2020.
6. Паспорт федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» (№ЕБ-2020-001 от 31.12.2020).
7. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р.
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р
9. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» // Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 №1493.
10. Национальный проект «Образование» // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
11. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам.
12. Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239.
13. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816.
14. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» // Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642.
15. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р.
16. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) // Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242.
17. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41.

18. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
19. Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов // Утвержден Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации О.Ю. Голодец 26.05.2012, №2405п-П8.
20. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов // Утверждена Президентом Российской Федерации 03.04.2012.
21. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» // Утверждена Президентом Российской Федерации 04.02.2010 г., ПР-271.
22. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года // Постановление Правительства Российской Федерации от 4.10.2000 №751.

#### **Региональные документы**

1. Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» // Приложение к распоряжению Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р.
2. Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года №461-83.
3. О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге // Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р.

#### **Электронные ресурсы для дистанционного обучения**

1. Dragons- школа дракона, учимся танцевать. Видео уроки для всех. – URL: <http://drakoni.ru/o-shkole/> (Дата обращения: 17.11.2021).
2. Kahoot! – сервис для организации онлайн-викторин, тестов и опросов – URL: [www.kahoot.com/](http://www.kahoot.com/) (Дата входа: 17.11.2021).
3. Learningapps – это бесплатный сервис для поддержки процесса преподавания или самостоятельного обучения с помощью интерактивных модулей – URL: <https://learningapps.org/> (Дата входа: 17.11.2021).
4. Padlet – виртуальная доска, которая позволяет общаться с другими пользователями с помощью текстовых сообщений, фотографий, ссылок и другого – URL: <https://padlet.com/polinapolina30121997/hyrkvai2zzfz/> (Дата входа: 17.11.2021).
5. Zoom – платформа для проведения конференций, тренингов и семинаров. – URL: <https://zoom.us/> (Дата входа: 17.11.2021).
6. Группа социальной сети «ВКонтакте»: Студия современного танца «AERODANCE». – URL: <https://vk.com/club30707677>
7. Социальная сеть Instagram. – URL: @AERODANCE2011.

#### **Дидактические средства обучения**

1. Авторские видеозанятия (в том числе в рамках реализации детско-взрослых проектов, где мастерами выступают учащиеся):
  - [Занятие №1](#);
  - [Занятие №2](#);
  - [Комплекс на баланс](#);
  - [Видеозарядка «А покажи мне»](#);
  - [Флешмоб «Мы вместе!»](#);
  - [Флешмоб «Весенний позитив»](#);

2. Презентация к занятию [«Путешествие во времени»](#);
3. Презентация [«Физические качества»](#);
4. [Аннотированный каталог по теме «здоровьесбережение»](#)
5. Онлайн-кроссворд [«ОФП и хореография»](#);
6. [Памятка «Шесть основных правил, чтобы быть здоровым»](#);
7. [Чек-лист для родителей «Что брать с собой в детский оздоровительный лагерь»](#).
8. [Индивидуальный образовательный маршрут для учащихся 4 года обучения](#).

#### Список литературы для учащихся

1. Боброва, Г.А. Искусство Грации. / Г.А. Боброва. – Москва: Детская литература, 1999. – 112 с.
2. Васютина, Н. / Н. Васютина Выступают юные гимнасты. Библиотека «Знай и умей». – Москва.: Детская литература, 2000. – 271 с.
3. Зайцев, Г. / Г. Зайцев Твои первые уроки здоровья. – Москва: Компания Балтрус, 2000. – 28 с.

#### Список литературы для педагога

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого: комплексы упражнений для всех частей тела, на любое время суток, для мужчин и женщин, детей и взрослых и для всех видов спорта / Пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск, 2002. – 224 с. ISBN 985-438-715-1.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – Москва: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ В.Ю. Довыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г. – 124 с.
4. Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев. – Москва: Советский спорт, 1990. – 116 с. ISBN: 5-85009-124-6
5. Ивлев М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ивлев М.П., Котов П.И., Левченкова Т.В. и др. Под. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаковой. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с. ISBN 5-98724-011-5.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – Москва: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Монахова Е.Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров // Преподаватель XXI век. Серия: Образование и физическая культура, 2017. – № 2-1. С. 213-220.
8. Попова С.Ю. Методические подходы к развитию гибкости у спортсменов-танцоров и разработка специальных упражнений. – Красногорск, ЦРТДиЮ, 2013. URL: <http://psihdocs.ru/metodicheskie-podhodi-k-razvitiyu-gibkosti-u-sportsmenov-tanco.html> (дата обращения 18.11.2021). – Текст: электронный.
9. Прокопов, К.М. Клубные танцы: Она / К.М. Прокопов. – Москва. Аст. – 2007. – 119 с.
10. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. 2-е изд., перераб. и дополн. / Под ред. В. Царьковой. – Санкт-Петербург: Издательский Центр «Гуманитарная Академия», 2000. — 320 с. ISBN 5-93762-003-8.
11. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера / Пер. с англ. А. Заславской. — Москва: Изд-во Эксмо, 2003 – 352 с, илл. ISBN 5-699-01965-0.
12. Фельденкрайз М. Осознание через движение: 12 практических уроков. – Санкт-Петербург-Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2007. – 244 с.
13. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. – Минск: БГУФК, 2005. – 100 с.