

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол №1
от «01» сентября 2023 г.

Утверждаю
Директор МБУДО «ЦДО»



Е. В. Володина
Приказ № 45
от «01» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Аэробика»

Уровень освоения программы

стартовый

Возраст обучающихся: 8 -14 лет
Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Тимошенко Кристина Алексеевна

р.п. Климово, Брянская область
2023год

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Пояснительная записка

Программа «Аэробика» является дополнительной образовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями от 29.12.2022;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р, утвердившем Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг (Постановление Правительства РФ № 295 от 15.04.2014 г.);
- СанПином 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Положением ЦДО «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы МБУДО «ЦДО» №3 от 20.04.2023г.
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
- Планом основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства (от 6 июля 2018г. №1375-р);
- Федеральный приоритетным проектом «Успех каждого ребенка» от 26 декабря 2017 № 1642.

При создании данной программы была использована дополнительная общеобразовательная программа «Искусство танца» автора Маркиной М.Д., «Я танцую» автора Протасова Т.В.

Музыка и движение – трудно назвать более универсальное средство эстетического и нравственного воспитания ребёнка. Движение облегчает восприятие музыки, а музыка помогает запомнить движение. Всё это постепенно воспитывает у детей любовь к музыке, чувство ритма, музыкальную память, развивает эстетический вкус.

В каждом виде исполнительства дети выполняют посильные самостоятельные и творческие задания, которые способствуют развитию их воображения, фантазии, уверенности в себе, в своих силах.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, элементы классического, народно-сценический и современный танцев. Предполагается участие в концертных программах Центра, а также районных мероприятиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовая

Актуальность: данная программа поможет сформировать у детей начальные навыки танцевальной техники, настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе, создавать условия для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально-ответственной личности.

Отличительные особенности программы:

развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);

развитию творческих способностей личности в процессе игры;

формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

Адресат программы: В группу входят учащиеся 8 – 14 лет, набор в группу свободный, по желанию учащихся. Все обучающиеся при поступлении в объединение, предоставляют медицинскую справку о допуске к занятиям.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья образовательные услуги предоставляются по индивидуальному плану.

Объём программы: 216 часа – 1 год обучения.

Форма обучения: очная

Формы обучения и виды занятий по программе: групповые и индивидуально- групповые занятия, со всей группой одновременно и с участниками конкретного танца.

Срок освоения программы: 1 года

Режим занятий: занятия проводятся 3 раз в неделю по 40 минут перерывом 10 минут между занятиями.

Цель и задачи программы:

- **Цель программы:** Сформировать у обучающихся потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни

Задачи программы 1 года обучения

Предметные:

научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;

обучить элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения танцевальных движений;

сформировать первоначальные хореографические навыки;

Метапредметные:

развивать простейшую координацию;

развивать хореографическую память, внимание, выдержку;

развивать музыкальные и творческие способности детей с учетом возможностей каждого ребёнка по средствам музыкально – ритмических движений.

Личностные:

вызвать интерес к танцевальному искусству; воспитывать музыкальную культуру;

способствовать гармоничному развитию души и тела ребенка; прививать навыки личной гигиены;

воспитывать уважительное отношение к педагогам и друг к другу.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные.

научатся ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;

обучатся элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения танцевальных движений;

будут сформированы первоначальные хореографические навыки;

научатся различать направления хореографического искусства (классический танец, народно-сценический танец, эстрадный и детский танцы).

Метапредметные:

Будут развиты простейшая координация, хореографическая память, внимание, выдержка; музыкальные и творческие способности детей с учетом возможностей каждого ребёнка по средствам музыкально – ритмических движений.

3.Личностные:

Будет привит интерес к танцевальному искусству;

Получат развитие личностных качеств обучающихся (терпение, желание добиться хорошего результата, настойчивость), овладеют умением проявлять свою индивидуальность, выработают свой образ.

Программой предусмотрено формирование универсальных учебных действий:

Личностные: учащийся осознаёт смысл учения и понимает личную ответственность за будущую работу; учащийся способен к волевому усилию; ребёнок умеет адекватно реагировать на трудности и не боится делать ошибку.

Регулятивные: учащийся перед тем, как начать действовать определяет последовательность действий; у учащегося сформирован внутренний план действий.

Познавательные: ребёнок умеет слышать и слушать информацию.

Учебно-тематический план 1 год обучения.

№п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	прослушивание
2	Классическая аэробика	10	26	36	наблюдение
3	Фитбол-аэробика. Осанка, система дыхания.	16	68	84	Творческий отчет/наблюдение
4	Упражнения на развитие гибкости.	-	24	24	Наблюдение
5	Упражнения на развитие силы.	2	32	34	Наблюдение
6	Упражнения на развитие выносливости.	2	32	34	Наблюдение
7	Итоговое занятие	-	2	2	Творческий отчет
	Итог:	32	184	216 часа	

Содержание программы

Введение. Техника безопасности. Знакомство с детьми. Введение в образовательную программу «Аэробика», Сведения о форме занятий, о требованиях к внешнему виду

В игровой форме знакомство с понятием «танец», центр танцевального зала, рисунок танца (прямые горизонтальные и вертикальные линии, круг).

Знакомство с правилами поведения и распорядком в МБОУ ДО ЦДО, в танцевальном зале, сведения по технике безопасности.

Классическая аэробика.

Теория:

Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

Практика:

- Марш.
- Приставные шаги.
- Виноградная лоза.
- Открытый шаг.
- Подъем колена вверх.

- Махи ногами.
- Галоп.
- Скоттиш.
- Твист.
- Ту-степ.

Фитбол- аэробика . Осанка, система дыхания.

Теория:

Техника базовых шагов.

Практика:

- Шаг-касание
- Марш.
- Партерные упражнения для развития силы мышц.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Махи ноги врозь.

Упражнения на развитие гибкости.

Практика:

- Сгибание –разгибание
- Наклоны
- Повороты
- Вращения
- Махи

Упражнения на развитие силы.

Теория:

Техника правильного выполнения упражнения.

Практика:

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание ног из положения лежа на спине
- Прыжки
- Выпады
- Приседание

Упражнения на развитие выносливости.

Теория:

Техника правильного выполнения упражнения.

Практика:

- Метод круговой тренировки
- Бег и прыжки на месте
- Джеки
- Шпаги в полупреседе
- Берпи
- Скрутки

Итоговое занятие.

Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов.

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей: 36 недель.

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей 15 сентября 2023 года;

Окончание учебных занятий - 31 мая 2024 года

Каникулы:

зимние: 27 декабря по 8 января;

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана на 1 год обучения в неделю составляет: 3 занятия по 40 минут. Перерыв для отдыха между каждым занятием 10 минут.

Консультации для родителей проводятся по запросу.

Условия реализации программы

Для выполнения данной программы необходимо специально оборудованный кабинет, в котором

имеется: компьютер, музыкальные колонки, станок, зеркала, обручи, скакалки, ковры.

Формы аттестации контроля

По положению «Об аттестации обучающихся МБУДО «Центр дополнительного образования» аттестация обучающихся по программе «Аэробика» проводится 2 раза в учебном году: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия. Результат аттестации фиксируются на 5-ти уровнях:

- неудовлетворительно (балл - 1)
- минимальный (балл – 2)
- базовый (балл – 3)
- повышенный (балл - 4)
- творческий (балл- 5).

Результат аттестации фиксируется на 5 уровнях:

уровень (неудовлетворительно) - обучающийся не выполняет работу, не владеет терминами. Не приходит на занятие, не имея на то уважительной причины.

уровень (минимальный) – обучающийся выполняет работу только с педагогом, не владеет терминами. Не может самостоятельно выполнять танцевальные движения, не успевает за другими учащимися.

уровень (базовый) – обучающийся выполняет работу только с педагогом, теоретические знания почти отсутствуют, путает танцевальные движения, движения выполняет только по образцу.

уровень (повышенный) – обучающийся имеет представление о координации движений, владеет терминами. Танцевальные движения выполняет практически самостоятельно, редко обращаясь к педагогу, может самостоятельно станцевать в коллективе.

5уровень (творческий) – самостоятельное выполнение работы, помощь другим учащимся, владение терминами, применение теоретических знаний на практике, аргументированная точка зрения, имеет высокие результаты и достижения.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (разминка)

Разминка.

Основная часть (разучивание нового материала)

Разучивание отдельных элементов, движений.

Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Повторение танцевальных элементов воспитанниками с помощью педагога.

Анализ.

Занятия в объединении направлены на общее развитие учащихся, на приобретение устойчивого интереса к занятиям танцами в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции.

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивается детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т. к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, упражнения на импровизацию.

Показатели качества усвоения ребёнком программного материала:

Умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Развитие чувство ритма, умение определять на слух музыкальные жанры.

3 .Умение выполнять импровизацию под музыку, придумывая танцевальные движения в

соответствии с образом

4. Развитые двигательные навыки: координация движения, точность выполнения танцевальных движений, пластичность.

5 .Слаженная работа в коллективе: умение вести себя в паре, в коллективе.

Выход результатов: выступление на праздниках торжественных и тематических, показательное выступление перед родителями, участие в конкурсах.

Педагогические технологии используемые в программе:

технология коллективного сотрудничества;

здоровьесберегающая

Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

Методы занятий:

Словесный (объяснения, замечания) Наглядный (личный показ педагога) Практический (выполнение движений) Методы

Индивидуально-дифференцированный подход, физические нагрузки дозируются с учётом возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Педагогами используются методики чередования интенсивности и релаксации в обучении.

Фронтальный метод позволяет следить за действиями всех одновременно, используя в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывает навык самостоятельных занятий.

Календарно-учебный график на 1 год обучения

№п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
1	сентябрь			беседа	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Прослушивание
Классическая аэробика 36 часа							
				Учебно-	2	Разучивание базовых шагов аэробики.	наблюдение
				тренировочное занятие	2	Разучивание новых движений March	Наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на ноги	Наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	силу и гибкость.	
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание новых движений Mambo.	Опрос

				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнение для растяжки и формирования танцевального шага.	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнение для ног	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения с предметом – с мячом	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание новых движений для гибкости.	Наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение всех изученных элементов.	Наблюдение
	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение всех изученных элементов.	Наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Построение. Синхронность выполнения.	Наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание новых движений Cross	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	Наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на гибкость	Наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на гибкость.	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение всех изученных элементов	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2		Отчет

Фитбол-аэробика.

Осанка, система дыхания. (84 ч.)

					2	Знакомство с танцем «Фитбол-аэробика».	
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание движений «Бег Джог»	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание движений Ни Ап	наблюдение
					2	Разучивание движений Джек	
	октябрь				2	Синхронность выполнения движений.	
					2	Постановка танца. Его разбор.	
					2	Разучивание движений Ланч	
					2	Разучивание движений Скип	
					2	Разучивание движений Кик	
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание движений Фан Кик	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Синхронность выполнения движений.	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка танца. Его разбор.	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Силовые упражнения.	наблюдение
					2	Упражнения на растяжку	
					2	Разучивание движений.	
					2	Разучивание движений.	
	ноябрь				2	Синхронность выполнения движений.	
				Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка танца. Разбор. Работа над ошибками.	наблюдение

					2	Упражнения на все группы мышц	
				Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение всех разученных элементов	наблюдение
					2	Разучивание движений.	
					2	Разучивание движений.	
					2	Разучивание движений.	
					2	Синхронность выполнения движений.	
				Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка танца. Его разбор.	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание движений	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание движений.	наблюдение
	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание движений.	наблюдение
					2	Разучивание движений.	
					2	Синхронность выполнения движений.	
					2	Постановка танца. Его разбор.	
				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на гибкость , силу	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на гибкость	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание движений.	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание движений.	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Синхронность выполнения движений.	наблюдение

				Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка танца. Его разбор.	наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание движений	
					2	Разучивание движений.	
	<u>январь</u>				2	Разучивание движений.	
					2	Разучивание движений.	
						Упражнения на развитие гибкости.	
					2	Парные упражнения на гибкость	
					2	Упражнения на все группы мышц.	

				2	Упражнения сидя и лежа	
				2	Повторение упражнений	
				2	Повторение упражнений	
	<u>февраль</u>			2	Синхронность выполнения движений.	
				2	Постановка танца. Его разбор.	
				2	Разучивание танца «Ласточка»	
				2	Разбор всех элементов танца	
				2	Синхронность выполнения	
				2	Синхронность выполнения	
				2	Синхронность выполнения	
Упражнения на развитие силы. (34ч)						
	<u>март</u>			2	Парные упражнения на силу	
				2	Круговые упражнения	
				2	Упражнения на все группы мышц	
				2	Повторение упражнений	
				2	Круговые упражнения	
				2	Синхронное выполнение движений	
				2	Парные упражнения	
				2	Упражнения на все группы мышц	
				2	Нарастающие упражнения на силу	
				2	Упражнения с мячом	
				2	Круговые упражнения	
				2	Парные упражнения	
	<u>апрель</u>			2	Синхронное выполнение движений	
				2	Упражнения на все группы мышц	

					2	Круговые упражнения	
					2	Упражнения с мячом	
					2	Парные упражнения	
Упражнения на развитие выносливости.(34ч)							
					2	Метод круговой тренировки	
					2	Бег и прыжки на месте	
					2	Парные упражнения	
					2	Упражнения с мячом	
					2	Упражнения на все группы мышц	
					2	Растяжка	
					2	Круговая тренировка	
	май				2	Упражнения с убыванием	
					2	Упражнения с мячом	
					2	Бег и прыжки на месте	
					2	Круговая тренировка	
					2	Парные упражнения	
					2	Растяжка	
					2	Упражнения на все группы мышц	
					2	Растяжка	
					2	Круговая тренировка	
					2	Растяжка	
					2	Итоговая аттестация Итоговое занятие.	Отчетное выступление
<u>ИТОГО</u>					216ч.		

Список литературы.

Для педагога:

Базарова Н. «Азбука классического танца» М.: Искусство, 1983

- Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» 1,2 часть. Челябинск. 2012
- Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли 1,2 часть. Владос. 2002.
- Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М.: Академия, 1999.
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», в помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям, издательство «Академия развития», 2004 год.
- Пинаева Е.А. Ритмика 1,2 часть; Пермь, 1997.
- Полонский В. Терминология классического танца. Смоленск, 1999. Интернет-ресурсы для педагога
1. <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa/413-knigi-po-detskim-tantsam-i-khoreografii.html?limit=6&start=18>(детский портал)
 2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (хореография)
 - <http://www.musical-sad.ru/forum/10-67-1>(образовательный портал)
 - <http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html> (развитие чувства ритма у дошкольников)
 - <http://www.razym.ru/83628-khoreografiya-dlya-samix-malenkix.html>" (Л. Н. Барабаш - Хореография для самих маленьких)

Для обучающихся:

- Баранов П.Б. Развитие артистизма у детей в детских хореографических коллективах//Дополнительное образование. 2003.№11. с.12-20
- Бореев Ю.Б. «Эстетика». М. :Высшая школа,2002.511 с.
- Браиловская Л.В. «Самоучитель по танцам». Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
- Васильева Т.К. «Секрет танца». Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
- Новиков С.Ю. «Любимые праздники». М. : АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
- Смирнова М.В. «Классический танец». Выпуск 3. М., 1988.
- Шишкина В.А. «Движение + движение». М. : Просвещение, 1992.

Календарно - тематический план по воспитательной работе на 2023-2024 учебный год

Срок	Темы	Форма проведения
	«Правила поведения в детском объединении, общественных местах	Беседа.
	«Правила безопасности на дороге»	Беседа. Инструктаж правил ТБ на дороге.
Октябрь	«Красивая осанка»	Беседа .
Ноябрь	«Внимание дети!»	Беседа. Инструктаж правил ТБ поведения на дороге.
	«Пожарная безопасность»	Беседа.
	«День матери»	Беседа.
Декабрь	«О пользе витаминов»	Беседа.
Январь	«Правила о гигиене»	Беседа.
Февраль	«Мы помним! Мы гордимся!»	Беседа.
Март	«Безопасность глазами детей»	Беседа.
Май	«Дети о Победе. Знаю. Помню»	Беседа .
	Мк «Георгиевская брошь»	Беседа.

