


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол №1  
от 02 сентября 2024 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО «ЦДО»

 Е. В. Володина  
Приказ № 45 от 02 сентября 2024 г.

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Аэробика»

---

Уровень освоения программы

стартовый

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

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Спивак Алина Андреевна

## **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:** 144 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 год

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут с 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, народносценический 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. Знакомство	1	1	2	Прослушивание
2	Комплекс ритмической гимнастики	10	28	38	Наблюдение
3	Фитбол-аэробика	8	96	104	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	<b>144часа</b>	

## 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. **Комплекс ритмической гимнастики.**

Теория:

Базовые упражнения ритмической гимнастики

Практика:

- с обручами
- с элементами танцев
- на ковриках

**Стретчинг, система дыхания**

Теория:

Упражнение на растяжку

Практика:

- сгибание – разгибание
- наклоны
- повороты
- вращения
- махи

**Силовые упражнения для мышц рук**

Теория:

Базовые упражнения для мышц рук

Практика:

- отжимание
- планка

**Базовые шаги аэробики:**

Теория:

Техника базовых шагов

Практика:

- ходьба
- бег
- подскоки

**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

**Итоговое занятие.**

Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов.

**Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:** 36 недель.

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей - 01 октября 2024 года.

Окончание учебных занятий - 18 июня 2025 года.

**Каникулы:** зимние с 30 декабря по 13 января.

**Режим занятий:** занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана на 1 год обучения в неделю составляет: 2 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:

1. Умение двигаться в соответствии с характером музыки.
2. 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	Октябрь			Беседа	2	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности.	Прослушивание
<b>Комплекс ритмической гимнастики (38 ч.)</b>							
				Учебно - тренировочное занятие	2	Разучивание базовых шагов аэробики.	Наблюдение
				Учебно - тренировочное занятие	2	Разучивание новых движений March.	Наблюдение
				Учебно - тренировочное занятие	2	Упражнения на ноги, силу и гибкость.	Наблюдение
				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
2	Ноябрь			Учебно - тренировочное занятие	2	Повторение всех изученных элементов.	Наблюдение
				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
3	Декабрь			Учебно - тренировочное занятие	2	Повторение всех изученных элементов.	Наблюдение
				Учебно - тренировочное занятие	2		Промежуточ ная аттестация

**Фитбол-аэробика.**

**Осанка, система дыхания. (104 ч.)**

					2	Знакомство с танцем «Фитбол-аэробика».	Наблюдение
				Учебно- тренировочное занятие	2	Разучивание движений «Бег Джог».	Наблюдение
				Учебно- тренировочное занятие	2	Разучивание движений Ни Ап.	Наблюдение
				Учебно- тренировочное занятие	2	Разучивание движений Джек.	Наблюдение
				Учебно- тренировочное занятие	2	Синхронность выполнения движений.	Наблюдение
				Учебно- тренировочное занятие	2	Постановка танца. Его разбор.	Наблюдение
4	Январь			Учебно- тренировочное занятие	2	Разучивание движений Ланч.	Наблюдение
				Учебно- тренировочное занятие	2	Разучивание движений Скип.	Наблюдение
				Учебно- тренировочное занятие	2	Разучивание движений Кик.	Наблюдение
				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
5	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	2	Силовые упражнения.	Наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на растяжку.	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. Разбор. Работа над ошибками.	Наблюдение
				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на все группы мышц.	Наблюдение
				Учебно - тренировочное занятие	2	Повторение всех изученных элементов.	Наблюдение
6	Март			Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание движений.	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.	Наблюдение

				Учебно - тренировочное занятие	2	Разучивание движений.	Наблюдение
				Учебно - тренировочное занятие	2	Разучивание движений.	Наблюдение
7	Апрель			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	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.	Промежуточ ная аттестация
8	Май			Учебно- тренировочное занятие	2	Разучивание движений.	Наблюдение
				Учебно- тренировочное занятие	2	Разучивание движений.	Наблюдение
				Учебно- тренировочное занятие	2	Разучивание движений.	Наблюдение
				Учебно- тренировочное занятие		Упражнения на развитие гибкости.	Наблюдение

			Учебно-тренировочное занятие	2	Парные упражнения на гибкость.	Наблюдение
			Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на все группы мышц.	Наблюдение
			Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения сидя и лежа.	Наблюдение
			Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение упражнений.	Наблюдение
			Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение упражнений.	Наблюдение
9	Июнь		Учебно-тренировочное занятие	2	Синхронность выполнения движений.	Наблюдение
			Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка танца. Его разбор.	Наблюдение
			Учебно-тренировочное занятие	2	Разучивание танца «Ласточка».	Наблюдение
			Учебно-тренировочное занятие	2	Разбор всех элементов танца.	Наблюдение
			Учебно-тренировочное занятие	2	Синхронность выполнения.	Наблюдение
			Учебно-тренировочное занятие	2	Итоговая аттестация Итоговое занятие.	Отчетное выступление
<b>ИТОГО</b>				<b>144 часа</b>		

### 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.

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)
3. <http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html> ( развитие чувства ритма у дошкольников)
4. <http://www.razym.ru/83628-xoreografiya-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, с. 511.

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 2024-2025 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.