Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детства и юношества»

Программа утверждена на Утверждаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ педагогическом совете директор ДДиЮ 31 августа 2022 года И. Н. Жуйкова

Протокол №1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**«Спортивная аэробика»**

Срок реализации: 1 год

Выполнила: Любимова Елена Владимировна

 пгт. Максатиха

2022 г.

1. **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе программы «Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Составители: Л.В.Сиднева, Г.А.Зайцева. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2006. -36 с.»

**Данная программа разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:**

-Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

-Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

-Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями и дополнениями);

-Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / СанПиН 2.4.2.3286-15 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;

-Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

**Направленность программы*.***Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует увеличению двигательной активности детей и помогает им овладевать осознанными двигательными действиями.

**Актуальность программы.** В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточный уровень организации профилактики заболеваний со стороны медицинских учреждений, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; снижение двигательной активности детей в условиях технического прогресса. Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия дошкольников и младших школьников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем педагогическом контроле дают устойчивое улучшение двигательной активности, способствуют общему оздоровлению детей. Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей являются музыкально-ритмические упражнения направления «Аэробика», которые являются сегодня одним из лидеров мирового спортивного движения. Актуальность использования занятий аэробикой в следующем:

- обеспечение оптимальной физической нагрузки, психологического здоровья личности, эмоциональной «разрядки»;

- развивают двигательную подготовленность детей к школе и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий;

-занятия, органично соединяющие в себе танцевальные и силовые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни. С целью расширения двигательного режима учащихся, повышения функциональных возможностей детского организма, развития творческих проявлений детей.

**Отличительные особенности программы.** В основу программы положены научные и методические разработки по аэробике. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием базовых элементов разных видов фитнес-аэробики (базовой классической аэробики, танцевальной аэробики, стретчинга) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, шейпинга, релаксирующей гимнастики), а также с использованием танцевальных элементов современной хореографии, ритмики. Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность. Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников. Воспитанники находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах. Новизна и оригинальность программы состоит в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических показателей; в раскрытии творческого потенциала личности; в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим. У ребят развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка. Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся 5-11 лет, состоит из одного модуля на один полный учебный год, учитывает физические, психо - эмоциональные особенности детей всех возрастов указанной группы, последовательна в подаче учебного материала и рассчитана на выявление спортивных и хореографических данных детей. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора. Основным условием набора обучающихся в группы является соответствующий возраст учащегося. Основным условием формирования групп является учёт пожеланий родителей (законных представителей) в расписании занятий ребёнка. Оговариваются смена занятий, дни занятий и время занятий.

**Условия реализации программы:**конкретное планирование деятельности; кадровое обеспечение программы, методическое обеспечение программы; педагогические условия; материально-техническое обеспечение.Технические средства обучения: для занятий необходимы следующие условия: проветриваемое помещение, музыкальное сопровождение (магнитофон).

**Санитарно-гигиенические требования.**Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и регулярно проветриваться.

Количество детей, участвующих в групповом занятии: от 10 до 25 учащихся.

**Сроки реализации программы -** 9 месяцев, с сентября по май (72 часа).

**Форма получения образования:** очная. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный).

**Особенности организации образовательного процесса:** в процессе работы используются игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, эстафеты, мини-состязания, творческие отчеты, фотовыставки, открытые занятия для родителей, участие в показательных выступлениях и отчетных концертах.Логику и последовательность образовательного процесса помогают построить такие разделы программы, как «Партерная гимнастика», «Аэробика», «Музыкально-подвижные игры».

**Форма реализации образовательной программы**– традиционная.

**Организационная форма обучения:**групповые занятия с разновозрастными детьми с использованием различного оборудования. Виды занятийопределяются по содержанию программы и предусматривают практические занятия, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, концерты, соревнования.

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю по 40 минут.

**2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** создать условия для формирования устойчивой мотивации к двигательной активности и потребности бережного отношения к собственному здоровью, для развития способностей детей на предмет выявления хореографических данных.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

-дать физическую подготовку, выявить склонности и способности детей;

-дать теоретические знания по всем указанным разделам программы;

-сформировать практические умения и навыки;

-научить детей понятиям, лексике;

-научить взаимосвязи музыки и движения, ориентироваться в музыкальном сопровождении;

-научить детей мыслить, уметь исправлять неточности в исполнении, видеть ошибки других исполнителей;

-научить вариативности, умению импровизировать;

-научить учащихся ориентироваться по сторонам зала, освоить пово­роты, перестроения, построения;

-научить различным шагам и движениям простой и сложной координации;

-научить слушать, понимать педагога и правильно выполнять поставленные задачи на занятиях;

-создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья,

профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

-выявить, обучить и поддержать талантливых учащихся;

-научить переключать внимание с од­ного вида деятельности на другой в процессе занятия.

**Развивающие:**

-формировать музыкально-двигательные способности;

-развить творческие способности учащихся, способность к импровизации;

**-**развить музыкальный слух и чувство ритма,

-развить физические и танцевальные способности: пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, устойчивость;

-развить двигательную активность, память, волевые качества;

-развить творческое начало, образное мышление, артистичность, умение применять

изученные элементы в импровизации;

-развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;

-развивать координацию движений, ориентацию в пространстве;

-приобрести опыт публичного выступления;

-развить позитивное отношение к движению, увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;

-сформировать потребности в самосознании, саморазвитии.

**Воспитательные:**

-формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся;

-обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, трудовое воспитание учащихся;

-воспитать каждого учащегося как полноценную, духовно и творчески развитую личность;

-формировать общую культуру учащихся;

-содействовать воспитанию личности, способной адаптироваться в современном обществе;

-воспитать трудолюбие, усердие;

-воспитать уме­ние работать в паре, в коллективе, понимать и уважать партнёра;

-сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;

-принимать участие в концертной жизни учреждения и города.

**3. Учебно-тематический план.**

В учебно-тематическом плане отражена вся специфика программы, имеется 5 основных разделов: «Вводное занятие», «Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг», «Аэробика», «Музыкально-спортивные игры», «Итоговое занятие». Ознакомительные теоретические знания даются в процессе занятий одновременно с практикой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Количество часов | Формы контроля |
| теория | практика | Всего часов |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос, беседа. |
| 2 | Партерная гимнастика, акробатика,стретчинг. | -- | 20 | 20 | Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. |
| 3 | Аэробика. | -- | 30 | 30 | Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. |
| 4 | Музыкально-спортивные игры. | -- | 19 | 19 | Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. |
| 5 | Итоговое занятие. | --- | 1 | 1 | Отчетное мероприятие, наблюдение, корректировка программы. |
|  | Итого | 1 | 71 | 72 |  |

**4. Содержание программы.**

**4.1. Вводное занятие – 2 час.**

Теория. Знакомство учащихся с педагогом, с коллективом, с программой. Рассказ об аэробике. Форма для занятий аэробикой, ознакомление с оборудованием и инвентарем. Беседа о городе Радужный, традициях и особенностях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробики, травмы и их профилактика. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях, правила дорожного движения.

**4.2. Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг - 20 часов.**

Раздел «Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг»включает в себя комплекс упражнений по развитию всех групп мышц, способствующих постановке корпуса, правильной постановке дыхания, амплитуды шага, гибкости, пластичности. Упражнения партерной гимнастики проводятся в игровой форме, с учетом наличия в группе дошкольников.

Теория. Опорная и рабочая ноги, схема упражнения, напряжение, расслабление, дыхание, сокращение, натяжение, пластика, гибкость. Лексика.

Практика. Цель всех упражнений партерной гимнастики - изучить схемы упражнений под музыкальный счет, научить слушать и понимать задания педагога, развить все группы мышц, индивидуальную координацию и умение напрягать отдельные группы мышц.

Содержание раздела: гимнастические упражнения на полу в позициях лежа, сидя, стоя, в движении. Стретчинг, акробатика.

Образовательные задачи: научить исполнению упражнений, слушать ритм музыки, темп, согласовывать свои движения с музыкой слышать начало и конец музы­кальной фразы, определять характер музыки, ее акценты, различать динамические оттенки музыки.

Развивающие задачи: развить мышцы тела и суставов, внимание, память, координа­цию, пространственную координацию, музыкальный слух, чувство ритма, двигательную активность, образное мышление, скоростно-силовые качества.

Вос­питательные задачи: воспитать чувство коллективизма, культуру общения, умение работать в паре, всем коллективом, проявлять уважение к партнеру, педагогу.

**4.2.1. Упражнения на натяжение ног и амплитуду шага.**

**Ракета.**

Содержание: бросок ног с последующим натяжением, подготовка к battementspassedeveloppe.

Цель: научить натяжению ног, владению мышцами стоп, укрепить мышц живота и ног.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: лежа на спине, руки прижаты к корпусу, ноги напряжены, колени прямые сомкнутые, подъемы стоп и носки натянуты. На счет 1-2, 3-4 подтянуть обе ноги к животу, не размыкая колен, затем выпрямить вертикально, на 5-6-7-8 вернуть прямые натянутые ноги в горизонтальное положение. Вариант: с разных ног в сторону; с сокращенными стопами.

Теория: рывок, акцент, остановка, замедление, амплитуда, натяжение, напряжение, распрямление.

Практика: battements passedeveloppe, дыхание.

**Ножницы.**

Содержание: отведение и приведение ног маховыми движениями.

Цель: выполнить упражнение на натяжение ног, развить амплитуду шага, укрепить мышцы живота.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: лежа на спине, руки в стороны, ноги натянуты, выполнить махи ногами в стороны; к голове-от головы; с сокращенными стопами.

Теория: рывок, акцент, остановка, замедление, амплитуда, натяжение, напряжение.

Практика: смыкания, размыкания, отведение, приведение, дыхание.

**Качели.**

Содержание: комплексное упражнение на развитие мышц тела..

Цель: выполнить упражнение на укрепление мышц позвоночника и ног, научить натяжению ног, растянуть подколенные сухожилия и мышцы ног, научить владеть мышцами стоп, укрепить мышцы живота.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: из позиции лежа на спине, руки вытянуты в стороны, поднять напряженные прямые ноги вверх и коснуться пальцами пола за головой, не сгибая колен, вернуть обратно в исходное положение, затем поднять корпус и лечь животом на ноги, касаясь лбом натянутых колен; с сокращенными стопами.

Теория: рывок, акцент, остановка, замедление, амплитуда, натяжение, напряжение.

Практика: battement, стопа, растяжка, корпус, дыхание.

**Лягушка.**

Содержание: растяжка ног.

Цель: выполнить упражнения на развитие амплитуды шага и тазобедренного пояса.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: максимальное раскрывание в противоположные стороны согнутых в коленях ног в позиции лежа на животе, на спине, в позиции седа. Вариант: отвести в сторону одну ногу; с сокращенными стопами.

Теория: амплитуда, дыхание.

Практика: растяжка, стопа, отведение, приведение, дыхание.

**Петля.**

Содержание: упражнение на растяжение мышц паха и бедер.

Цель: выполнить упражнение на развитие мышц бедер, живота, спины, ног.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции седа на подвернутой под себя ноге, с открытой назад второй ногой (положение голени и стопы направленно вверх), выполнить наклон корпуса назад; с сокращенными стопами.

Теория: гибкость, амплитуда, натяжение.

Практика: растяжка, наклоны, стопа, корпус, дыхание.

**Батманы:**

Содержание: амплитудные махи ногами.

Цель: выполнить маховые упражнения ног в различных положениях тела.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции седа, лежа на спине, на животе, стоя на коленях с опорой на локти и/или кисти рук поочередно выполнить махи ногами; с сокращенными стопами; с сокращенными стопами.

Теория: рывок, акцент, остановка, замедление, амплитуда, натяжение, напряжение.

Практика: grandbattement, отведение, приведение, стопа, дыхание.

**Бабочка.**

Содержание: разведение и приведение ног.

Цель: выполнить максимально амплитудные махи натянутыми в коленях ногами с напряженными стопами.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: лежа на спине, руки в стороны, максимальное раскрывание в противоположные стороны натянутых ног. Варианты: выполнение упражнения лежа на животе, в позиции седа (опора на локти); с сокращенными стопами.

Теория: рывок, акцент, остановка, замедление, амплитуда, натяжение, напряжение.

Практика: смыкания, размыкания, отведение, приведение, дыхание.

**Шпагат.**

Содержание: максимально амплитудное разведение ног.

Цель: выполнить шпагат.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции седа на полу, раскрыть прямые ноги в позицию: одна вперед, другая назад; в стороны; лежа животом на полу, на спине; с сокращенными стопами.

Теория: амплитуда, натяжение, напряжение.

Практика: растяжка, размыкания, отведение, приведение, корпус, дыхание.

**4.2.2. Упражнения на развитие мышц корпуса, гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, живота и позвоночного столба.**

**Кошка.**

Содержание: пластика корпуса.

Цель: выполнить упражнение на пластику корпуса.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции седа на коленях (ягодицы на пятках, грудная клетка на коленях), руки вытянуты вперед ладонями на пол. Выполнить скользящее движение вперед, прижимая грудную клетку и живот к полу, после вытягивания корпуса выполнить уголок (см. упражнение 2.2.2). Вернуться назад в исходное положение. Вариант: в коленно-кистевом положении тела, выгибание спины вверх, вниз, в стороны.

Теория: пластика, гибкость, натяжение, расслабление, диафрагма.

Практика: растяжка, натяжение, расслабление, корпус, дыхание.

**Уголок.**

Содержание: упражнение на прогиб корпуса назад.

Цель: выполнить прогиб корпуса назад, развить мышцы спины.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции лежа на животе, поднять корпус, не отрывая бедра от пола, выполнить прогиб назад, опора на руки: ладони на полу возле бедер; с сокращенными стопами. Положение головы: повороты вправо и влево.

Теория: пластика, гибкость, натяжение.

Практика: наклон, растяжка, корпус, дыхание.

**Лодочка.**

Содержание: упражнение на прогиб корпуса назад.

Цель: развить мышцы спины и скоростно-силовые качества.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: лежа на животе, с напряженными, натянутыми ногами, прямые руки вытянуты вперед, кисти взяты в «замок». Поднять руки и ноги на максимально возможную высоту и покачаться вперед и назад, удерживая ноги и руки в натянутом положении; с сокращенными стопами.

Теория: напряжение, натяжение, амплитуда, гибкость, рывок, акцент, остановка, замедление.

Практика: прогиб, растяжка, корпус, дыхание.

**Космос.**

Содержание: упражнение на прогиб корпуса назад.

Цель: выполнить прогиб корпуса назад, развить мышцы тела.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в коленно-кистевом положении, прогнуться назад, подняв вверх голову, прямые напряженные руку и ногу, противоположную руке; с сокращенными стопами.

Теория: гибкость, дыхание.

Практика: растяжка, прогиб, корпус, дыхание.

**Полумостик.**

Содержание: упражнение на прогиб корпуса назад.

Цель: выполнить прогиб корпуса назад, развить мышцы спины.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции стоя на коленях, раскрытых на ширине плеч, прогнуться назад и поставить прямые руки на пол. Вариант: встать на голову в указанной позиции, руками обнять себя за бедра, локти на полу.

Теория: гибкость, дыхание.

Практика: растяжка, прогиб, дыхание.

**Мостик.**

Содержание: прогиб корпуса назад.

Цель: выполнить прогиб корпуса назад, в позиции стоя.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции стоя, выполнить максимально амплитудный наклон корпуса назад и поставить прямые руки на пол.

Теория: гибкость, дыхание.

Практика: растяжка, прогиб, корпус, дыхание.

**Маятник.**

Содержание: наклоны.

Цель: выполнить наклоны корпуса в стороны, развить мышцы спины и корпуса.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции седа на ягодицах и максимально раскрытыми ногами, с удерживанием ровной спины, руки в «замок» на затылке, выполнить наклоны корпуса в стороны, касаясь локтем пола.

Теория: амплитуда, гибкость.

Практика: наклон, растяжка, корпус, дыхание.

**Стрелки.**

Содержание: упражнение на натяжение ног и растяжку мышц корпуса и ног.

Цель: выполнить упражнение на натяжение ног, удерживая прямой корпус.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: поочередное поднимание натянутых ног в позиции седа; с одновременным наклоном вперед прямого корпуса; с сокращенными стопами.

Теория: натяжение, амплитуда,

Практика: растяжка, корпус, дыхание.

**Ёжик.**

Содержание: максимальное растяжение мышц спины.

Цель: растянуть мышцы спины и позвоночного столба.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: из позиции лежа на спине поднять прямые натянутые ноги, корпус, раскрыть колени и поставить их на пол возле головы.

Теория: амплитуда, расслабление, гибкость.

Практика: растяжка, корпус, дыхание.

**Берёзка.**

Содержание: стойка на лопатках.

Цель: выполнить упражнение по удержанию равновесия в позиции стойки на лопатках.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: из позиции лежа на спине поднять вверх прямые ноги и удерживать равновесие; с сокращенными стопами.

Теория: натяжение, напряжение, равновесие, амплитуда.

Практика: скорость и сила, дыхание, корпус.

**Колесо.**

Содержание: Акробатический элемент «колесо».

Цель: изучить схему движения, улучшить координацию и ориентацию в пространстве, развить скоростно-силовые качества.

Теория: содержание упражнения, схема упражнения.

Практика: колесо по линии с правой и левой стороны.

**4.2.3. Упражнение на развитие мышц стоп.**

Содержание: работа со стопами.

Цель: выполнить упражнения по развитию мышц стоп, научить натяжению подъема, пальцев, сокращению.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: из позиции седа, лежа выполнить упражнения по натяжению, сокращению, вращению мышц стоп.

Теория: натяжение, напряжение, сокращение, выворотность – разворот стоп наружу пальцами, амплитуда.

Практика: растяжка, смыкания, размыкания, отведение, приведение, стопа, подъем, пальцы.

**4.2.4. Упражнения на развитие гибкости тазобедренных и коленных суставов.**

Содержание: работа с суставами.

Цель: выполнить упражнение на развитие тазобедренных, коленных суставов, суставов стоп.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях и прижатыми к полу, и пятками, максимально приближеных к бедрам, выполнить поочередное поднимание колен к плечу.

Теория: суставы, амплитуда.

Практика: растяжка, дыхание, отведение, приведение, стопа.

**4.2.5. Упражнение на дыхание.**

Содержание: упражнение на дыхание.

Цель: научить правилам дыхания в момент исполнения упражнения.

Правила исполнения упражнения: при исполнении всех упражнений партерной гимнастики при сжимании (группировании, сокращении, приведении) тела – выдох, при разжимании (распрямлении, расслаблении, отведении) - вдох.

Теория: расслабление, напряжение.

Практика: дыхание.

**4.3. Аэробика – 30 часов.**

Классическая аэробика **-** это комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия, синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

Теория. Лексика. Шаги, подскоки, прыжки. Связки шагов. Счет на 8.

Практика: исполнение аэробного комплекса упражнений под музыку. Шаги без перемены лидирующей ноги. Шаги с переменой лидирующей ноги.

*Шаги без смены лидирующей ноги:*

В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

**March (4)**

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

1. Шаг одной ногой на месте.
2. Шаг другой ногой на месте.
3. Шаг первой ногой на месте.
4. Шаг второй ногой на месте.

**Mambo (4)**

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

1. Шаг одной вперед.
2. Шаг второй ногой на месте.
3. Шаг первой ногой назад.
4. Шаг второй ногой на месте.

Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении. В этом случае:

1. Шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо).
2. Шаг второй ногой на месте.
3. Шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ).
4. Шаг второй ногой на месте.

**V-step (4)**

Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. Шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево).
2. Шаг второй ногой вперед в другую сторону.
3. Возвращаем первую ногу на место.
4. Шаг вторую ногу на место.

Cross (4) Это самый сложный для новичков шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

1. Шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «mambo-диагональ», ноги получаются перекрещены).
2. Шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево).
3. Возвращаем первую ногу на исходную позицию.
4. Подставляем вторую ногу к первой.

*Шаги со сменой лидирующей ноги:* **Step-touch (2)**

Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону).

На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

**DoubleStep-touch (2+2)**

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу приставить к первой.
3. Еще шаг первой ногой в ту же сторону.
4. Вторую ногу приставить к первой.

**Step-tap (2)**

Это так называемый шаг-касание.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Второй ногой коснуться пола перед первой ногой.

**Chasse (2)**

Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте.

**Step-lift (2)**

-front ( вперед);

-back (назад);

-side( в сторону).

Шаг, при котором в определенном направлении выносится прямая нога (делается мах ногой).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Второй ногой делаем мах в нужную сторону.

**Step-kick (2)**

Название шага переводится дословно как «пинок».

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем «пинок»).

**Step-curl (2)**

Этот шаг представляет собой захлест.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест).

**Step-plie (2)**

Иными словами – приседание.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге.

**Step-lunge (2)**

1. Шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу.
2. Носком второй ноги касаемся пола сзади.

**Step-knee (2)**

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем в колене.

**Knee-up (4)**

Вариация шага «knee» на 4 счета.

1. Шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо).
2. Вторую ногу сгибаем в колене.
3. Возвращаем вторую ногу в исходное положение.
4. Возвращаем первую ногу в исходное положение.

**Grape-wine (4)**

Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «doublestep-touch» (двойной приставной шаг).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу ставим накрест сзади от первой.
3. Первой ногой еще один шаг в сторону.
4. Вторую ногу подставляем к первой ноге.

**Repeat( повтор)**

Это не какой-то конкретный шаг, а команда, призывающая повторить один шаг несколько раз. Так, например, фраза «Repeat 2 knee» означает, что надо два раза сделать шаг «knee» в одну сторону два раза. В раскладке на счет это будет выглядеть следующим образом:

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем в колене.
3. Вторую ногу возвращаем в исходное положение.
4. Вторую ногу сгибаем в колене.

**4.4. Музыкально-спортивные игры – 19 часов.**

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная), характер музыки, метро-ритм, счет.

Практика:скоростно-силовые упражнения.

Содержание раздела: Музыкально-спортивные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и чувства ритма.

**Перекати-поле.**

Содержание: Кувырки вперед, спиной назад, боковые.

Цель: изучить кувырок и правила группировки.

Теория: координация, части тела, направление движения, начало и окончание движения.

Практика: кувырки, ритм, скорость.

**Лилипутики.**

Содержание: бег на коленях, бег в коленно-кистевом положении (на «четвереньках»).

Цель: развитие всех групп мышц, скоростно-силовых качеств, музыкального ритма.

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная), характер музыки, метроритм, счет. Схема движения, схема упражнения.

Практика: бег по линии в различном положении тела.

**Бревнышки.**

Содержание: вращение вокруг своей оси лежа с продвижением («бревнышко катится»).

Цель: развитие вестибулярного аппарата.

Теория: поворот, вращение, направление поворота, направление движения, стороны зала.

Практика: вращение вокруг своей оси лежа с продвижением по линии, с натяжением тела, колен, стоп, локтей.

**Мячики.**

Содержание: прыжки через препятствие.

Цель: изучить различные прыжки, научить согласовывать движения с музыкой, развить определенные группы мышц и скоростно-силовые качества.

Теория: прыжок, натяжение ног, корпус, стопа, приземление.

Практика: прыжки с продвижением по линии и на месте, с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на две, с одной на одну.

**Разминка.**

Содержание: разминочные упражнения на разные группы мышц.

Цель: разогреть все группы мышц, научить двигаться, согласовывая движение с ритмом, выполнить кардиологическую нагрузку.

Теория: метроритм, счет, начало и конец музыкальной фразы, темп движения.

Практика: ритмичные шаги (на высоких полупальцах, на пятках, с перекатом стопы с пятки на носок, с подниманием колена и т.д.), подскоки, галоп, выпады в глубоком приседе, «гусиный» шаг и т.д. Разминочные упражнения для рук: махи, вращения. Наклоны и прогибы корпуса.

**Ползунки.**

Содержание: Ползание по-пластунски.

Цель: разогреть все группы мышц, научить двигаться, согласовывая движение с ритмом, выполнить кардиологическую нагрузку.

Теория: «противоход».

Практика: Ползание по-пластунски по линии вперед, схема упражнения, амплитуда упражнения.

**5. Итоговое занятие -1 час.**

Раздел «Итоговое занятие» включает в себя контроль за результативностью по итогам изучения программного материала с целью определить уровень обученности детей по разделам программы «Аэробика» и «Музыкально-спортивные игры». По результатам итоговых занятий, включая результаты наблюдения за детьми в течение учебного года, педагог определяет уровень знаний, умений, навыков, работоспособности и эмоциональной устойчивости детей с целью определения модуля обучения для дальнейшего обучения по программе «Непоседы». Итоговое занятие очень важно, поскольку по истечении года обучения, учащиеся более осознанно подходят к выполнению учебных задач на занятиях, так как осмысливают изменения своей личности.

**5. Аппарат контроля.**

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы обучающиеся получат:

1. Улучшение физического развития.

2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.

3. Улучшение осанки, гибкости суставов.

4. Будут выполнять уверенно под музыку комплексы гимнастических упражнений и аэробики.

5. Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и представлять различные образы.

6. Улучшат свои компетенции и освоят первичные навыки саморазвития и самосовершенствования.

**Дети должны знать и понимать:** правила безопасного поведения; правила выполнения базовых движений и элементов трудности; смысл спортивной терминологии; визуальные и голосовые команды педагога; основные понятия музыкальной грамоты (характер, ритм, темп, тихо - громко, слитно - отрывисто, сильная доля, фраза); особенности содержания современных направлений фитнеса.

**Дети должны уметь**: контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку; освоить базовые элементы аэробики (основные шаги) и шаги аэробики в сочетании с различными движениями рук; выполнять аэробные комплексы синхронно и согласовывать свои движения с ритмом и темпом музыки; уметь свободно выполнять перестроения на основе композиций и находить свое место в зале; самостоятельно исполнять знакомые связки и комбинации; соблюдать правила безопасности; использовать современный спортивный инвентарь и оборудование; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни.

Основной показатель работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся каждого года обучения:

-физическое развитие;

-техническое развитие (технически правильно выполнять движения, амплитуда);

-теоретическое развитие (знание теории);

-музыкальное развитие;

-эстетическое развитие.

**Дети должны владеть:**

**-**навыкамиобщения и элементарными способами коммуникации;

-навыками достаточного физического напряжения для исполнения любого упражнения программы;

-навыками восприятия музыкального сопровождения в процессе исполнения упражнений;

-навыками вести счет музыке;

-навыками абсолютной ориентации в пространстве в рабочем зале;

-навыками техники безопасности в процессе группового исполнения упражнений.

**В ходе изучения данного программного материала должны быть сформированы следующие ключевые компетенции (с учетом индивидуальных способностей учащихся):**

**Информационные компетенции.**

**Знать:**

-понятие строения музыкального произведения: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза;

-понятие выразительного значения темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), легатто и стакатто;

-понятие музыкального размера, метроритма, счета;

-понятие лексики данного курса обучения;

-понятия по качественному исполнению изученных движений данного курса обучения;

-понятие считываемости.

**Уметь:**

-вслушиваться в музыку, выполнять движения в разных темпах; различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко); выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки;

-определять сильную музыкальную долю, темп музыки, ее ритм, характер музыки, динамику, акценты, считать музыкальные такты и шаги.

-определять сильную музыкальную долю, темп музыки, ее ритм.

**Владеть:**

**-**первоначальным навыком исполнения танцевальных элементов;

-первоначальным навыком согласования движений с музыкальным ритмом и темпом;

-первоначальным навыком улавливать начало и конец музыкальной фразы;

-первоначальным навыком вести счет;

-первоначальным навыком технически грамотно исполнять движения.

**Компетенции личностного самосовершенствования.**

**Знать:**

-способы осуществления самоконтроля и адекватной самооценки;

-культуру внешнего вида, одежды, рабочего места;

**Уметь:**

-исполнить в правильной последовательности все упражнения, уметь согласовать свои движения с музыкой;

-понимать такие ценности как: семья, Родина, природа, дружба со сверстниками, уважение к старшим.

-выполнять правила для учащихся, различать плохие и хорошие поступки людей, соблюдать порядок и дисциплину в группе;

-ответственно относиться к своему здоровью;

**Коммуникативные компетенции.**

**Знать:**

-нормы поведения в паре и в коллективе;

-простейшие коммуникативные умения и навыки;

-первичные навыки саморегуляции.

**Уметь:**

-слушать и говорить, проявлять внимание к другим людям;

-работать в паре с партнером, проявлять уважение;

-проявлять первичные навыки саморегуляции.

**Формы контроля:** итоговое занятие, выступление перед родителями, визуальное педагогическое наблюдение за учащимися на занятиях хореографией. Критерии оценивания уровня обученности детей следующие: техничность исполнения движений, правиль­ная последовательность, амплитудность, эмоциональность исполнения, согласованность движе­ний с музыкой.

**Промежуточная и итоговая индивидуальная аттестация**является формой подведения итогов и проводится в начале, середине и конце учебного года. Ежегодно оценивается уровень сформированности специальных знаний, умений, навыков по трехбалльной системе: 1- низкий уровень, 2- средний уровень, 3 – высокий уровень. Все данные сводятся в итоговую таблицу:

**Таблица уровня сформированности специальных умений и навыков**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФамилияИмя | Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг | Музыкально-спортивные игры | Творческая деятельность |
|  |  | ВходнойКонтроль | Промежуточный контроль | Итоговый контроль | Входной контроль | Промежуточный контроль | Итоговый контроль | Входной контроль | Промежуточный контроль | Итоговый контроль |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Оценка ценностных установок, опыта деятельности (воспитанность) дошкольников проходит по следующим критериальным показателям:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| **Любознательность** | Любит добывать знания. Проявляет познавательную активность, стремление узнавать новое. Интересуется книжками. Организован, подготовлен к занятиям. С интересом работает в объединении, принимает активное участие в конкурсах. | Любит учиться, но интересы к обучению неустойчивые, не умеет организовать свой труд.Периодически проявляет интерес к работе в объединении, изредка участвует в конкурсах. | Познавательная активность отсутствует, не умеет организовать свой труд, задания выполняет недобросовестно. Не проявляет интереса к работе в объединении, не участвует в конкурсах. |
| **Коммуникативность** | Владеет умениями и навыками культуры общения. Участвует в общественных делах. Развиты навыки общения с детьми и взрослыми. Сформировано отношение к себе. | Активно участвует в делах коллектива, общественных мероприятиях. Развиты навыки общения с детьми и взрослыми, но общается только с избранными людьми. | К делам коллектива равнодушен, в общественной жизни участия не принимает. |
| **Отношение к красоте** | Видит красоту в окружающем мире и в своих делах. Всегда аккуратен и опрятен. | Иногда бывает равнодушен к красоте окружающего мира. | Проявляет негативное поведение к красоте окружающего мира. Не опрятен и не аккуратен. |
| **Культура общения** | Знает и употребляет в речи вежливые слова. Умеет правильно обратиться к взрослому человеку и к сверстнику. | Знает, но не всегда употребляет в речи вежливые слова. Не всегда знает как обратиться к взрослому человеку. | Не вежлив иногда агрессивен или не общителен. Замкнут в себе не хочет ни с кем общаться, или наоборот пытается обратить на себя внимание плохим поведением. |
| **Отношение к самому себе** | Переживает за собственные успехи, стремиться стать лучше, исправить недостатки в труде и в поведении. Самокритичен, требователен к себе. Занимается самовоспитанием и самообразованием. Умеет организовать своё свободное время. Соблюдает правила личной гигиены, заботится о своём здоровье, стремится вести здоровый образ жизни. | Переживает за собственные успехи, но не достаточно активен в исправлении своих недостатков и ошибок.Не самокритичен. Причины своих недостатков ищет в других. | Равнодушен к собственным успехам, не критически относится к своим недостаткам, бравирует ими. Собственное «Я» ставит выше интересов других. Пристрастен к вредным привычкам, негативен по отношению к собственному здоровью. |
| **Я и природа** | Бережно относиться к земле, растениям, животным. Ухаживает за домашними животными и комнатными растениями. | Не всегда бережно относиться к земле, растениям, животным. | Равнодушен природе.Ломает деревья, обижает животных. |

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**:

-показательные выступления детей на мероприятиях различного уровня;

-итоговое занятие (мероприятие) для родителей;

-анализ успешности каждого ребенка на предмет освоения программы и личностного развития с целью корректировки его дальнейшего обучения.

1. **Методическое обеспечение.**

Для достижения цели данной образовательной программы необходимо опираться на следующие основные педагогические принципы:

-наглядности;

-доступности;

-постепенности в развитии способностей детей;

-строгой последовательности в овладении лексикой и техническими приемами;

-систематичности и регулярности занятий;

-целенаправленности учебного и воспитательного процесса;

-сознательности и активности.

Режим усложнения должен быть оптимальным, соответственно воз­расту, если дети не усвоили материал, то стоит вернуться к более медленному темпу и повторить.

В ходе образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий:

-сотрудничества;

-здоровьесберегающей;

-социальной.

В процессе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы: наблюдение, беседа, обсуждение, объяснение, показ; словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

**Методы уровня деятельности детей:**

**-**объяснительно-иллюстративный: дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

**-**репродуктивный:дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

**-**частично-поисковый: участие детей в коллективном поиске решения поставленных задач.

**В плане занятия:**

1.Организационный момент, поклон, постановка целей и задач занятия.

2. Основная часть занятия: раз­минка, музыкально-ритмическая деятельность (изучение новых движений и /или повторение изученного), партерная гимнастика (изучение новых движений и /или повторение изученного), закрепление изученного материала в самостоятельной практической работе;

3. Подведение итогов занятия, поклон.

Анализ ошибок проводится после каждой практической части занятия.

**Методика построения основной части занятия раздела «Музыкально-спортивные игры» и «Аэробика»:**

**-**объяснение и показ упражнений;

-методика изучения упражнений, правила исполнения;

-музыкальная раскладка (счет, темп, ритм, такт, начало и конец музыкальной фразы, на какой счет начинать и заканчивать движение, в каком характере выполнять, музыкальные акценты, метроритм, вступление и т.д.);

-предупреждение наиболее распространенных ошибок;

-закрепление изученного материала в практической работе вместе с учителем;

-закрепление изученного материала в самостоятельной практической работе.

**Этапы изучения:**

1.Показ, проучивание, совершенствование, повторение, закрепление.

2.Последовательность изучения отдельного танцевального движения:

-показ движения в «чистом виде»;

-словесная характеристика (характер движения, музыкальный размер, образность);

-раскладка движения на простые элементы;

-проучивание в медленном темпе;

-ускорение темпа;

-исполнение в «чистом виде».

**Методика построения занятия партерной гимнастики, акробатики и стретчинга.**

Для правильного построения занятия гимнастикой принципиальным является не только правильная последовательность разогрева и нагрузки на определенные группы мышц, подбор движений, но и чередование трудных упражнений с легкими, силовой нагрузки на группы мышц с их растяжкой, учитывание темпа исполнения, плотности занятия. По структуре занятие гимнастикой традиционно: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная. В основной части занятия гимнастикой особенно важно максимально учитывать эффективность выбранных упражнений для выработки силовых качеств, гибкости, пластичности, силы маха (шага) - это разумное чередова­ние упражнений в темпе с максимальным напряжением мышц и растяжением с восстановлением дыхания, сочетание активных движений с пассивными, медленных с быстрыми, динамичных со статичными, расслабление (общее и местное) с напряжением и т.д. - то есть посредством круговой тренировки на все группы мышц.

Подбор упражнений последователен (для мышц, суставов, связок) – голеностоп, тазобедренный пояс, позвоночник, плечевой пояс, шея, руки; шея, руки, позвоночник (мышцы живота, косые, спины), тазобедренные мышцы, ягодицы, бедра, голени, стопы; сложные упражнения (с задействованием больших групп мышц определенного назначения и соседних в той же последовательности). Силовыми упражнениями, а также упражнениями, требующими большого напряжения и максимальной собранности, следует заниматься, когда все группы мышц хорошо разо­греты (во избежание травм), т.к. гимнастика требует предельной собранности, ловкости и силы, гибкости и пластичности. Для подготовки к нагрузке необходима разминка всех мышц. Многие упражнения партерной гимнастики являются развивающими одновременно несколько групп мышц, поэтому, отнесение их к определенному разряду упражнений на развитие какой-то одной группы мышц может быть условным.Во всех упражнениях партерной гимнастики используются правила правильного дыхания, как составляющий элемент исполнения упражнения.

Имеет смысл давать комплексное занятие по партерной гимнастике, которое включает в себя все упражнения курса из каждого раздела, например: 1-2 упражнения на постановку корпуса, 1-2 на натяжение ног, 1-2 на амплитуду шага, 1-2 на гибкость позвоночника, стретчинг после каждой серии упражнений на определенную группу мышц и т.д., что позволяет охватить на занятии практически все группы мышц. У такого занятия есть свой плюс в нагрузке на все мышцы тела. Однако имеет смысл давать на занятиях партерной гимнастикой и узконаправленные упражнения, только на определенные группы мышц, что дает более эффективный результат в развитии именно этой группы мышц.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Месяц | Тема занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | Введениевобразовательнуюпрограмму. | 2ч | Спортивный зал | Наблюдение, анализ |
| 2 | сентябрь | Знакомствосбазовымишагамиаэробики. | 2ч | Спортивныйзал | Наблюдение |
| 3 | сентябрь | Общеразвивающие упражнениядлярук,ног, шеии спины. | 3ч | Спортивный зал | наблюдение |
| 4 | сентябрь | Отработкашагов. Обучениеперемещениям | 2ч | Спортивный зал | Наблюдение, анализ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | октябрь | Общеразвивающие упражнениядлярук,ног, шеии спины.Элементывосновекоторыхлежатпрыжки. | 3ч | Спортивный зал | Наблюдение |
| 6 | октябрь | Отработкашагов,прыжков,поворотов. Обучениеперемещениям. | 3ч | Спортивный зал | Наблюдение,анализ |
| 7 | октябрь | Составление комплексаупражненийсэлементамихореографии. | 1ч | Спортивный зал | Наблюдение, анализ |
| 8 | октябрь | Отработка комплексатанцевальногокомплексанаоснове шагов | 2ч | Спортивный зал | Наблюдение, анализ |
| 9 | ноябрь | Упражнения на развитиегибкостии осанки.Совершенствованиетехникидвижений. | 4ч | Спортивный зал | Наблюдение,анализ |
| 10 | ноябрь | Отработка комбинаций наосновебазовыхшаговидвижений. | 3ч | Спортивный зал | Наблюдение |
| 11 | декабрь | Выполнениеупражнений спредметами. | 2ч | Спортивный зал | Наблюдение, анализ |
| 12 | декабрь | Составление комплексаупражненийсэлементамихореографии. | 3ч | Спортивный зал | Наблюдение,анализ |
| 13 | декабрь | Совершенствованиекомплексаупражнений с элементамихореографии. | 2ч | Спортивный зал | Открытоезанятие |
| 14 | январь | Отработка комплекса танцевального комплексанаоснове шагов, прыжков,поворотовсперемещением. | 2ч | Спортивный зал | Анализ |
| 15 | январь | Совершенствованиекомплексатанцевального комплекса наоснове шагов, прыжков,поворотовсперемещением. | 2ч | Спортивный зал | Наблюдение,анализ |
| 16 | январь | Выполнениеупражнений спредметами. | 1ч | Спортивный зал | Наблюдение |
| 17 | Февраль | Выполнениеупражнений спредметами. | 2ч | Спортивный зал | Наблюдение |
| 18 | Февраль | Закреплениеупражнений спредметами. | 2ч | Спортивный зал | Наблюдение,анализ |
| 19 | февраль | Упражнения на развитиегибкостии осанки | 4 ч | Спортивный зал | Надлюдение, анализ |
| 20 | Март | Составление танцевальногокомплекса из шагов, подскоков,поворотовсперемещением. | 3ч | Спортивный зал | Наблюдениеанализ |
| 21 | Март | Совершенствованиетанцевальногокомплекса | 3ч | Спортивный зал | Анализ |
| 22 | Март | Упражнения на развитиегибкости | 4ч | Спортивный зал | Наблюдениу |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | апрель | Составление комбинаций наосновебазовыхшаговидвижений с элементамихореографии | 4ч | Спортивный зал | Наблюдение |
| 24 | апрель | Выполнение комбинаций на основе базовых шагов идвижений с элементами хореографии |  4 | Спортивный зал | Наблюдение,анализ |
| 25 | Май | Выполнение танцевального комплекса | 3 | Спортивный зал | Наблюдение,анализ |
| 26 | Май | Составление танцевального комплекса из ранее изученных элементов аэробики | 4 | Спортивный зал | Анализ |
| 27 | Май | Итоговое занятие | 1ч | Спортивный зал | Открытое занятие |
| Итог | 72 ч |  |  |

 **Список литературы**

**Для педагогов:**

|  |
| --- |
| 1. Антонова Л.В. "Фитнес и ваше здоровье», Вече, 2008 г.
 |
| 1. Богданова, Л.И.Методика занятий ритмической гимнастикой с населением: Методические рекомендации/ Л.П.Богданова, В.М.Смолевский,В.С.Юрасов.-М.: Просвещение, 1984. - 54 с.
 |
| 1. Бондаренко, Е.В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробики / Е.В. Бондаренко // Тренер. Журнал в журнале «Теория и практика физической культуры». - 2006. - №9. - С. 3738.
 |
| 1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000.
 |
| 1. Горцев Г. «Аэробика, фитнес, шейпинг», «Вече» ЗАО, 2006 г.
 |
| 1. Захаркина В.А., Яных Е.А. «Аэробика дома», АСТ,2006 г.
 |
| 1. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
 |
| 1. Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика. Базовые комплексы».- Ростов: Феникс, 2005.
 |
| 1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», 2005 г.
 |
| 1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
 |
| 1. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 191 с.
 |
| 1. Лавров Н.Н «Искусство фитбола для всей семьи», Феникс, 2009 г.
 |
| 1. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. - 2-е изд. -М.: Советский спорт, 2005. - 192 с.
 |
| 1. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос», 1994г.
 |
| 1. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика». М.,2009.
 |
| 1. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике» И. «Физкультура и спорт», 1982г.
 |
| 1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика» 1 том. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г.
 |
| 1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика» 2 том. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России,2004 г.
 |
| 1. Люси Бурбо. «Фитбол. 10 минут в день». М.: Феникс, 2005.
 |
| 1. Милен Шенк «Активный стретчинг», Фаир, 2008 г.
 |

**Для учащихся:**

|  |
| --- |
| 1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика» 1 том. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г.
 |
| 1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика» 2 том. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России,2004 г.
 |