

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Красносельского района)

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 276
Решение от 29.08.2017 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 70-у от 31.08.2017 г.
Директор школы ГБОУ СОШ № 276
Е.А. Ненахов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»
(ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА «РИТМ»)**

Возраст учащихся: 7- 11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор/ разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Зорикова Татьяна Юрьевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Программа «Танцевальная аэробика» имеет художественную направленность.

Актуальность

В последние годы большинство учащихся ведут малоподвижный образ жизни. Это связано, прежде всего, с увеличением учебной деятельности. Повышенная напряженность дня вызывает у учащихся переутомление. В досуге детей преобладают занятия статического характера. Организационные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, не могут полностью удовлетворить потребность учащегося в движениях. Современные школьники подвержены влиянию гипокинезии. **Гипокинезия** – прогрессирующее снижение общего объема двигательной активности на фоне роста психоэмоциональных нагрузок. Хронический дефицит двигательной активности у детей стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию.

С каждым годом растет количество учащихся, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья учащегося, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью профилактики различных заболеваний и увеличения двигательной активности у учащихся школьного возраста предлагается программа по **танцевальной аэробике**. Красоту движений, оздоровительный и общеукрепляющий эффект для тела и организма в целом развивает танцевальная аэробика.

Простые комплексные упражнения, выполняемые под современную музыку, развивают силу мышц, ловкость, способствуют снижению веса, исправляет осанку, развивает подвижность суставов, способствует повышению эластичности связок, улучшает координацию движений и чувства ритма, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы.

Занятия танцевальной аэробикой – это не только расширение танцевального кругозора, это заряд положительных эмоций, избавление от комплексов и стрессов.

Адресат программы

Учащиеся 7-11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 учебных часа.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств учащегося посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи:

Образовательные:

- ✚ познакомить с различными разделами танцевальной аэробики;
- ✚ обучить учащихся элементам строевой подготовки;
- ✚ обучить учащихся ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- ✚ обучить учащихся базовым шагам аэробики, понятиям танцевального рисунка;
- ✚ познакомить учащихся с различными стилями танцевальной аэробики;
- ✚ обучить учащихся движению и связок различных стилей танцевальной аэробики;
- ✚ обучить созданию танцевального номера и выхода на сцену.

Развивающие:

- развить начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развить аэробный стиль выполнения упражнений;
- начальное развитие специальных качеств;
- развить критичность и самокритичность;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость;
- развить чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движение с музыкой;
- развить творческие и созидательные способности учащихся;
- развить смелость перед выходом на сцену.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, аккуратность, организованность, вежливость, интереса к регулярным занятиям;
- воспитать ответственность каждого за успех общего дела;
- воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении;
- развить лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Организационно-педагогические условия реализации программы

В группу принимаются учащиеся 7-11 лет на добровольной основе и имеющие медицинскую справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний. Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками

составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий.

По программе «Танцевальная аэробика» предусмотрено формирования 3-х групп обучения. В 1-ой группе обучаются учащиеся 7 летнего возраста. Во 2 и 3 группах - разновозрастные учащиеся 8-11 лет.

Количество детей в группе – 15 человек.

Формы проведения занятий: тренировка, репетиция, занятие – игра, беседы, групповые занятия, занятия в малых группах.

Основными формами организации деятельности учащихся являются фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная, групповая работа.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности учащихся, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

Материально-техническое оснащение:

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Концертные костюмы;
- ✓ Спортивный инвентарь;
- ✓ Магнитофон.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры (ритмики) для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- знание и соблюдение правил охраны труда во время занятий, и во внеурочное время;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение двигательных действий и элементов аэробики;
- технически правильное выполнение двигательных действий и элементов классического, бального, современного и народного танцев;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);

- быть самокритичным и критичным;
- тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

Учебный план

№ п/ п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия. Охрана труда.	4	3	1	Опрос
2.	Элементы строевой подготовки	33	3	30	Показательные выступления
3.	Общеразвивающие упражнения для рук и ног.	28	2	26	Сдача комплекса
4.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	11	1	10	Сдача комплекса
5.	Базовые шаги и связки аэробики	23	1	22	Зачет
6.	Упражнения на развитие осанки и гибкости	11	1	10	Зачет
7.	Стили танцевальной аэробики	11	2	9	Презентация танцевальной комбинации
8.	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	4	1	3	Зачет по теории
9.	Понятие танцевального рисунка	11	1	10	Зачет
10	Участие в мероприятиях	7	0	7	Выступление
11.	Итоговое занятие	1	0	1	Концерт
	Всего часов	144	15	129	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Красносельского района)**

Утвержден
Приказом № 70-у от 31.08.2017 г.
Директор ГБОУ СОШ № 276
_____ Е.А. Ненахов

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцевальная аэробика»
(Танцевальная аэробика «Ритм»)
на 2017-2018 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017 г.	25.05.2018 г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2

1. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь, май
- Итоговая диагностика и контроль – май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

2. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме выездов, конкурсов, тренировок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи:

Образовательные:

- ✚ познакомить с различными разделами танцевальной аэробики;
- ✚ обучить учащихся элементам строевой подготовки;
- ✚ обучить учащихся ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- ✚ обучить учащихся базовым шагам аэробики, понятиям танцевального рисунка;
- ✚ познакомить учащихся с различными стилями танцевальной аэробики;
- ✚ обучить учащихся движению и связкам различных стилей танцевальной аэробики;
- ✚ обучить созданию танцевального номера и выхода на сцену.

Развивающие:

- развить начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развить аэробный стиль выполнения упражнений;
- начальное развитие специальных качеств;
- развить критичность и самокритичность;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость;
- развить чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движение с музыкой;
- развить творческие и созидательные способности учащихся;
- развить смелость перед выходом на сцену.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, аккуратность, организованность, вежливость, интерес к регулярным занятиям;
- воспитать ответственность каждого за успех общего дела;
- воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Содержание обучения

1. Вводное занятие. Охрана труда – 4 часа.

Теория – 3 ч.

- ✓ Правила нахождения в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

- ✓ Инструкция для учащихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде учащихся, к причёске, правила поведения после занятий).
- ✓ История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.

Практика – 1 ч.

Начальная диагностика.

2. Элементы строевой подготовки – 33 часа.

Теория - 3ч.

Терминология.

Практика - 30ч.

Повторение техники выполнения строевой подготовки. Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)

3. Общеразвивающие упражнения для рук и ног - 28 часов.

Теория - 2ч.

Как правильно работать с предметами (мяч, обруч, лента). Основные элементы (круги, махи, спирали, гребни, змейки, броски).

Практика - 26ч.

Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление учащихся с упражнениями для рук с предметом. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление учащихся с упражнениями для ног с предметом. Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом.

4. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины – 11 часов.

Теория - 1ч.

Спешите не торопясь (как подготовиться к занятиям).

Практика - 10 ч.

Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом

5. Базовые шаги и связки аэробики – 23 часа.

Теория - 1ч.

Танцевальная аэробика - это комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную и зажигательную музыку.

Практика - 22 ч.

Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики.

6. Упражнения на развитие осанки и гибкости – 11 часов.

Теория - 1ч.

Виды и характеристика осанки.

Практика - 10ч.

Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки и гибкости.
Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере.
Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере.

7. Стили танцевальной аэробики – 11 часов.

Теория - 2ч.

Стили танцевальной аэробики.

Практика - 9 ч.

Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения. Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение).

8. Знакомство с выразительным значением темпа музыки – 4 часа.

Теория – 1ч.

Музыка в танце.

Практика - 3ч.

Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки.

9. Понятие танцевального рисунка – 11 часов.

Теория - 1ч.

Введение понятия танцевального рисунка.

Практика – 10 ч.

Танцевальные комбинации: соединения элементов аэробики с элементами хореографии. Выполнение некоторых танцевальных рисунков.

10.Участие в мероприятиях – 7 часов.

Практика- 7 ч.

Показательные выступления для родителей. Участие в школьных мероприятиях, а также в различных конкурсах.

11.Итоговое занятие – 1 час.

Практика – 1 ч.

Отчетный концерт.

Планируемые результаты

Учащийся должен знать, что:

- ✓ на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- ✓ заходя в зал, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию занятия – прощаться с педагогом и другими учащимися;

- ✓ учащиеся знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики;
- ✓ порядок занятия;
- ✓ базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- ✓ понятие танцевального рисунка;
- ✓ различные стили танцевальной аэробики.

Учащийся должен уметь:

- ✓ красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- ✓ правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- ✓ правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- ✓ различать характер музыки, темп, ритм;
- ✓ чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
- ✓ управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- ✓ чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- ✓ справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- ✓ быть самокритичным и критичным;
- ✓ тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Красносельского района)**

Утвержден
Приказом № 70-у от 31.08.2017 г.
Директор ГБОУ СОШ № 276
_____ Е.А. Ненахов

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцевальная аэробика»
(Танцевальная аэробика «Ритм»)
на 2017-2018 учебный год
для 1 группы 1-го года обучения
педагога Зориковой Татьяны Юрьевны

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ тема занятия	Количество часов	Примечание
1.		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	
2.		Начальная диагностика.	1	
3.		Гигиена спортивных занятий.	1	
4.		Из истории аэробики.	1	
Элементы строевой подготовки – 33 часа.				
5.		Теория Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1	
6.		Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1	
7.		Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1	
8.		Повороты на месте.	1	
9.		Повороты на месте.	1	
10.		Повороты на месте.	1	
11.		Повороты на месте.	1	
12.		Повороты на месте.	1	
13.		Движение строевым шагом.	1	

14.		Движение строевым шагом.	1	
15.		Движение строевым шагом.	1	
16.		Движение строевым шагом.	1	
17.		Движение строевым шагом.	1	
18.		Повороты в движении.	1	
19.		Повороты в движении.	1	
20.		Повороты в движении.	1	
21.		Повороты в движении.	1	
22.		Повороты в движении.	1	
23.		Построение и перестроение.	1	
24.		Построение и перестроение.	1	
25.		Построение и перестроение.	1	
26.		Построение и перестроение.	1	
27.		Построение и перестроение.	1	
28.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
29.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
30.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
31.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
32.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
33.		Фигурная маршировка.	1	
34.		Фигурная маршировка.	1	
35.		Фигурная маршировка.	1	
36.		Фигурная маршировка.	1	
37.		Фигурная маршировка.	1	
Общеразвивающие упражнения для рук и ног – 28 часов.				
38.		Техника выполнения упражнений без предметов.	1	
39.		Значение здорового образа жизни.	1	
40.		Положение рук, опущенных вдоль корпуса. Руки на поясе.	1	
41.		Положение рук в стороны.	1	
42.		Подготовительное положение рук.	1	
43.		Позиции рук: 1,2,3.	1	
44.		Позиции ног.	1	
45.		Свободная позиция ног 1, 2, 3, 6.	1	
46.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	

47.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	
48.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	
49.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	
50.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
51.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
52.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
53.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
54.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
55.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
56.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
57.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и	1	

		разгибания, круговые движения);		
58.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
59.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
60.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
61.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
62.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
63.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
64.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
65.		Сдача комплекса для рук и ног.	1	
Общеразвивающие упражнения для шеи и спины – 11 часов.				
66.		Теория.	1	
67.		Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед).	1	
68.		Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед).	1	
69.		Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	1	

70.		Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	1	
71.		Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	1	
72.		Упражнения для растягивания в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины	1	
73.		Упражнения для растягивания в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины.	1	
74.		Упражнения для растягивания стоя для грудных мышц и плечевого пояса.	1	
75.		Упражнения для растягивания стоя для грудных мышц и плечевого пояса.	1	
76.		Сдача комплекса для шеи и спины.	1	
Базовые шаги аэробики – 23 часа.				
77.		Танцевальная аэробика - это...	1	
78.		Изучение базовых шагов.	1	
79.		Изучение базовых шагов.	1	
80.		Изучение базовых шагов.	1	
81.		Техника выполнения базовых шагов.	1	
82.		Техника выполнения базовых шагов.	1	
83.		Техника выполнения базовых шагов.	1	
84.		Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую.	1	
85.		Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую.	1	
86.		Подъём колена, выпад.	1	
87.		Подъём колена, выпад.	1	
88.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	1	
89.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п.	1	

		(аэрджек).		
90.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	1	
91.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	1	
92.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
93.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
94.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
95.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
96.		Закрепление.	1	
97.		Закрепление.	1	
98.		Закрепление.	1	
99.		Закрепление.	1	
Упражнения на развитие осанки и гибкости – 11 часов				
100		Техника выполнения упражнений	1	
101		Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	1	
102		Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	1	
103		Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	1	
104		Наклоны вперёд - назад, в сторону с максимальным напряжением (из различных положений).	1	
105		Наклоны вперёд - назад, в сторону с максимальным напряжением (из различных положений).	1	
106		Шпагаты с различными наклонами.	1	
107		Шпагаты с различными наклонами.	1	

108.		Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	1	
109.		Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	1	
110.		Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	1	
Стили танцевальной аэробики – 11 часов				
111.		История возникновения аэробики.	1	
112.		Сходство и различие стилей.	1	
113.		Техники выполнения акробатических элементов.	1	
114.		Техники выполнения акробатических элементов.	1	
115.		Принципы танцевальной аэробики: полицентрика.	1	
116.		Принципы танцевальной аэробики: полицентрика.	1	
117.		Принципы танцевальной аэробики. Изоляция.	1	
118.		Принципы танцевальной аэробики. Противодвижение.	1	
119.		Принципы танцевальной аэробики. Противодвижение.		
120.		Импровизация.	1	
121.		Импровизация.	1	
Знакомство с выразительным значением темпа музыки – 4 часа.				
122.		Пояснение понятия.	1	
123.		Определение темпа музыки.	1	
124.		Сочинение и выполнение танцевальных элементов в различном темпе.	1	
125.		Сочинение и выполнение танцевальных элементов в различном темпе.	1	
Понятие танцевального рисунка – 11 часов.				
126.		Введение понятия.	1	
127.		Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	1	
128.		Танцевальные упражнения:	1	

.		соединения элементов хореографии с элементами аэробики.		
129	.	Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	1	
130	.	Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	1	
131	.	Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	1	
132	.	Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	1	
133	.	Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	1	
134	.	Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	1	
135	.	Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	1	
136	.	Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	1	
Участие в мероприятиях -7 часов.				
137	.	Участие в мероприятиях	1	
138	.	Участие в мероприятиях	1	
139	.	Участие в мероприятиях	1	
140	.	Участие в мероприятиях	1	
141	.	Участие в мероприятиях	1	
142	.	Участие в мероприятиях	1	
143	.	Участие в мероприятиях	1	
144	.	Итоговое занятие.	1	
		Всего часов	144	

План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Праздничная открытка «День учителя»	октябрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
2.	Праздничная открытка «День Матери»	ноябрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
3.	Новогодние утренники	декабрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
4.	Праздничная открытка «23+8»	март	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
5.	Праздничная открытка «9мая. День Победы»	май	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
6.	Районные фестивали и конкурсы	в течение года		
7.	Всероссийские и международные конкурсы и фестивали	в течение года		

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	<p>Организационно – информационная деятельность.</p> <p>Родительское собрание творческого объединения: расписание, требования, дела объединения.</p>	<p>Сентябрь Январь Май</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	
2.	<p>Культурно – досуговая деятельность.</p> <p>Помощь в подготовке праздничных мероприятий «День Матери», «Новый год», районные, всероссийские, международные конкурсы и фестивали</p>	<p>В течение года</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	
3.	<p>Спонсорская родительская помощь</p> <p>Помощь в пошиве костюмов, выезды детей на соревнования, фестивали, конкурсы, экскурсии</p>	<p>В течение года</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Красносельского района)**

Утвержден
Приказом № 70-у от 31.08.2017 г.
Директор ГБОУ СОШ № 276
_____ Е.А. Ненахов

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцевальная аэробика»
(Танцевальная аэробика «Ритм»)
на 2017-2018 учебный год
для 2 группы 1-го года обучения
педагога Зориковой Татьяны Юрьевны

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ тема занятия	Количество часов	Примечание
1.		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	
2.		Начальная диагностика.	1	
3.		Гигиена спортивных занятий.	1	
4.		Из истории аэробики.	1	
Элементы строевой подготовки – 33 часа.				
5.		Теория Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1	
6.		Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1	
7.		Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1	
8.		Повороты на месте.	1	
9.		Повороты на месте.	1	
10.		Повороты на месте.	1	
11.		Повороты на месте.	1	
12.		Повороты на месте.	1	

13.		Движение строевым шагом.	1	
14.		Движение строевым шагом.	1	
15.		Движение строевым шагом.	1	
16.		Движение строевым шагом.	1	
17.		Движение строевым шагом.	1	
18.		Повороты в движении.	1	
19.		Повороты в движении.	1	
20.		Повороты в движении.	1	
21.		Повороты в движении.	1	
22.		Повороты в движении.	1	
23.		Построение и перестроение.	1	
24.		Построение и перестроение.	1	
25.		Построение и перестроение.	1	
26.		Построение и перестроение.	1	
27.		Построение и перестроение.	1	
28.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
29.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
30.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
31.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
32.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
33.		Фигурная маршировка.	1	
34.		Фигурная маршировка.	1	
35.		Фигурная маршировка.	1	
36.		Фигурная маршировка.	1	
37.		Фигурная маршировка.	1	
Общеразвивающие упражнения для рук и ног – 28 часов.				
38.		Техника выполнения упражнений без предметов.	1	
39.		Значение здорового образа жизни.	1	
40.		Положение рук, опущенных вдоль корпуса. Руки на поясе.	1	
41.		Положение рук в стороны.	1	
42.		Подготовительное положение рук.	1	
43.		Позиции рук: 1,2,3.	1	
44.		Позиции ног.	1	
45.		Свободная позиция ног 1, 2, 3, 6.	1	
46.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание,	1	

		дуги и круги)		
47.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	
48.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	
49.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	
50.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
51.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
52.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
53.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
54.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
55.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
56.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
57.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные	1	

		и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);		
58.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
59.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
60.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
61.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
62.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
63.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
64.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
65.		Сдача комплекса для рук и ног.	1	
Общеразвивающие упражнения для шеи и спины – 11 часов.				
66.		Теория.	1	
67.		Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед).	1	
68.		Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед).	1	
69.		Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней	1	

		поверхностей бедра.		
70.		Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	1	
71.		Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	1	
72.		Упражнения для растягивания в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины	1	
73.		Упражнения для растягивания в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины.	1	
74.		Упражнения для растягивания стоя для грудных мышц и плечевого пояса.	1	
75.		Упражнения для растягивания стоя для грудных мышц и плечевого пояса.	1	
76.		Сдача комплекса для шеи и спины.	1	
Базовые шаги аэробики – 23 часа.				
77.		Танцевальная аэробика - это...	1	
78.		Изучение базовых шагов.	1	
79.		Изучение базовых шагов.	1	
80.		Изучение базовых шагов.	1	
81.		Техника выполнения базовых шагов.	1	
82.		Техника выполнения базовых шагов.	1	
83.		Техника выполнения базовых шагов.	1	
84.		Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую.	1	
85.		Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую.	1	
86.		Подъём колена, выпад.	1	
87.		Подъём колена, выпад.	1	
88.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	1	
89.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок	1	

		ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).		
90.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	1	
91.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	1	
92.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
93.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
94.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
95.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
96.		Закрепление.	1	
97.		Закрепление.	1	
98.		Закрепление.	1	
99.		Закрепление.	1	
Упражнения на развитие осанки и гибкости – 11 часов				
100.		Техника выполнения упражнений	1	
101.		Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	1	
102.		Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	1	
103.		Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	1	
104.		Наклоны вперёд - назад, в сторону с максимальным напряжением (из различных положений).	1	
105.		Наклоны вперёд - назад, в сторону с максимальным напряжением (из различных положений).	1	
106.				
		Шпагаты с различными наклонами.	1	
107.		Шпагаты с различными наклонами.	1	

.				
108	.	Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	1	
109	.	Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	1	
110.		Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	1	
Стили танцевальной аэробики – 11 часов				
111.		История возникновения аэробики.	1	
112.		Сходство и различие стилей.	1	
113.		Техники выполнения акробатических элементов.	1	
114.		Техники выполнения акробатических элементов.	1	
115.		Принципы танцевальной аэробики: полицентрика.	1	
116.		Принципы танцевальной аэробики: полицентрика.	1	
117.		Принципы танцевальной аэробики. Изоляция.	1	
118.		Принципы танцевальной аэробики. Противодвижение.	1	
119.		Принципы танцевальной аэробики. Противодвижение.		
120	.	Импровизация.	1	
121	.	Импровизация.	1	
Знакомство с выразительным значением темпа музыки – 4 часа.				
122	.	Пояснение понятия.	1	
123	.	Определение темпа музыки.	1	
124	.	Сочинение и выполнение танцевальных элементов в различном темпе.	1	
125	.	Сочинение и выполнение танцевальных элементов в различном темпе.	1	
Понятие танцевального рисунка – 11 часов.				
126	.	Введение понятия.	1	
127	.	Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	1	

128 .		Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	1	
129 .		Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	1	
130 .		Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	1	
131 .		Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	1	
132 .		Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	1	
133 .		Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	1	
134 .		Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	1	
135 .		Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	1	
136 .		Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	1	
Участие в мероприятиях -7 часов.				
137 .		Участие в мероприятиях	1	
138 .		Участие в мероприятиях	1	
139 .		Участие в мероприятиях	1	
140 .		Участие в мероприятиях	1	
141 .		Участие в мероприятиях	1	
142 .		Участие в мероприятиях	1	
143 .		Участие в мероприятиях	1	
144 .		Итоговое занятие.	1	
		Всего часов	144	

План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Праздничная открытка «День учителя»	октябрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
2.	Праздничная открытка «День Матери»	ноябрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
3.	Новогодние утренники	декабрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
4.	Праздничная открытка «23+8»	март	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
5.	Праздничная открытка «9мая. День Победы»	май	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
6.	Районные фестивали и конкурсы	в течение года		
7.	Всероссийские и международные конкурсы и фестивали	в течение года		

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	<p>Организационно – информационная деятельность.</p> <p>Родительское собрание творческого объединения: расписание, требования, дела объединения.</p>	<p>Сентябрь Январь Май</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	
2.	<p>Культурно – досуговая деятельность.</p> <p>Помощь в подготовке праздничных мероприятий «День Матери», «Новый год», районные, всероссийские, международные конкурсы и фестивали</p>	<p>В течение года</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	
3.	<p>Спонсорская родительская помощь</p> <p>Помощь в пошиве костюмов, выезды детей на соревнования, фестивали, конкурсы, экскурсии</p>	<p>В течение года</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Красносельского района)**

Утвержден
Приказом № 70-у от 31.08.2017 г.
Директор ГБОУ СОШ № 276
_____ Е.А. Ненахов

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцевальная аэробика»
(Танцевальная аэробика «Ритм»)
на 2017-2018 учебный год
для 3 группы 1-го года обучения
педагога Зориковой Татьяны Юрьевны

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ тема занятия	Количество часов	Примечание
1.		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	
2.		Начальная диагностика.	1	
3.		Гигиена спортивных занятий.	1	
4.		Из истории аэробики.	1	
Элементы строевой подготовки – 33 часа.				
5.		Теория Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1	
6.		Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1	
7.		Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1	
8.		Повороты на месте.	1	
9.		Повороты на месте.	1	
10.		Повороты на месте.	1	
11.		Повороты на месте.	1	
12.		Повороты на месте.	1	
13.		Движение строевым шагом.	1	

14.		Движение строевым шагом.	1	
15.		Движение строевым шагом.	1	
16.		Движение строевым шагом.	1	
17.		Движение строевым шагом.	1	
18.		Повороты в движении.	1	
19.		Повороты в движении.	1	
20.		Повороты в движении.	1	
21.		Повороты в движении.	1	
22.		Повороты в движении.	1	
23.		Построение и перестроение.	1	
24.		Построение и перестроение.	1	
25.		Построение и перестроение.	1	
26.		Построение и перестроение.	1	
27.		Построение и перестроение.	1	
28.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
29.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
30.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
31.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
32.		Перестроение из одного рисунка в другой.	1	
33.		Фигурная маршировка.	1	
34.		Фигурная маршировка.	1	
35.		Фигурная маршировка.	1	
36.		Фигурная маршировка.	1	
37.		Фигурная маршировка.	1	
Общеразвивающие упражнения для рук и ног – 28 часов.				
38.		Техника выполнения упражнений без предметов.	1	
39.		Значение здорового образа жизни.	1	
40.		Положение рук, опущенных вдоль корпуса. Руки на поясе.	1	
41.		Положение рук в стороны.	1	
42.		Подготовительное положение рук.	1	
43.		Позиции рук: 1,2,3.	1	
44.		Позиции ног.	1	
45.		Свободная позиция ног 1, 2, 3, 6.	1	
46.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	

47.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	
48.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	
49.		В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	1	
50.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
51.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
52.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
53.		В положении стоя упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).	1	
54.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
55.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
56.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
57.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и	1	

		разгибания, круговые движения);		
58.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
59.		В положении сидя и лежа упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);	1	
60.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
61.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
62.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
63.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
64.		В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи).	1	
65.		Сдача комплекса для рук и ног.	1	
Общеразвивающие упражнения для шеи и спины – 11 часов.				
66.		Теория.	1	
67.		Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед).	1	
68.		Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед).	1	
69.		Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	1	

70.		Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	1	
71.		Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	1	
72.		Упражнения для растягивания в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины	1	
73.		Упражнения для растягивания в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины.	1	
74.		Упражнения для растягивания стоя для грудных мышц и плечевого пояса.	1	
75.		Упражнения для растягивания стоя для грудных мышц и плечевого пояса.	1	
76.		Сдача комплекса для шеи и спины.	1	
Базовые шаги аэробики – 23 часа.				
77.		Танцевальная аэробика - это...	1	
78.		Изучение базовых шагов.	1	
79.		Изучение базовых шагов.	1	
80.		Изучение базовых шагов.	1	
81.		Техника выполнения базовых шагов.	1	
82.		Техника выполнения базовых шагов.	1	
83.		Техника выполнения базовых шагов.	1	
84.		Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую.	1	
85.		Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую.	1	
86.		Подъём колена, выпад.	1	
87.		Подъём колена, выпад.	1	
88.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	1	
89.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п.	1	

		(аэрджек).		
90.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	1	
91.		Прыжки ноги вместе - врозь Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	1	
92.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
93.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
94.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
95.		Скип, ту-степ, скоттиш.	1	
96.		Закрепление.	1	
97.		Закрепление.	1	
98.		Закрепление.	1	
99.		Закрепление.	1	
Упражнения на развитие осанки и гибкости – 11 часов				
100		Техника выполнения упражнений	1	
101		Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	1	
102		Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	1	
103		Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	1	
104		Наклоны вперёд - назад, в сторону с максимальным напряжением (из различных положений).	1	
105		Наклоны вперёд - назад, в сторону с максимальным напряжением (из различных положений).	1	
106		Шпагаты с различными наклонами.	1	
107		Шпагаты с различными наклонами.	1	

108	.	Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	1	
109	.	Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	1	
110.		Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	1	
Стили танцевальной аэробики – 11 часов				
111.		История возникновения аэробики.	1	
112.		Сходство и различие стилей.	1	
113.		Техники выполнения акробатических элементов.	1	
114.		Техники выполнения акробатических элементов.	1	
115.		Принципы танцевальной аэробики: полицентрика.	1	
116.		Принципы танцевальной аэробики: полицентрика.	1	
117.		Принципы танцевальной аэробики. Изоляция.	1	
118.		Принципы танцевальной аэробики. Противодвижение.	1	
119.		Принципы танцевальной аэробики. Противодвижение.		
120	.	Импровизация.	1	
121	.	Импровизация.	1	
Знакомство с выразительным значением темпа музыки – 4 часа.				
122	.	Пояснение понятия.	1	
123	.	Определение темпа музыки.	1	
124	.	Сочинение и выполнение танцевальных элементов в различном темпе.	1	
125	.	Сочинение и выполнение танцевальных элементов в различном темпе.	1	
Понятие танцевального рисунка – 11 часов.				
126	.	Введение понятия.	1	
127	.	Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	1	
128		Танцевальные упражнения:	1	

.		соединения элементов хореографии с элементами аэробики.		
129	.	Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	1	
130	.	Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	1	
131	.	Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	1	
132	.	Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	1	
133	.	Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	1	
134	.	Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	1	
135	.	Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	1	
136	.	Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	1	
Участие в мероприятиях -7 часов.				
137	.	Участие в мероприятиях	1	
138	.	Участие в мероприятиях	1	
139	.	Участие в мероприятиях	1	
140	.	Участие в мероприятиях	1	
141	.	Участие в мероприятиях	1	
142	.	Участие в мероприятиях	1	
143	.	Участие в мероприятиях	1	
144	.	Итоговое занятие.	1	

.				
		Всего часов	144	

План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Праздничная открытка «День учителя»	октябрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
2.	Праздничная открытка «День Матери»	ноябрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
3.	Новогодние утренники	декабрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
4.	Праздничная открытка «23+8»	март	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
5.	Праздничная открытка «9мая. День Победы»	май	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
6.	Районные фестивали и конкурсы	в течение года		
7.	Всероссийские и международные конкурсы и фестивали	в течение года		

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	<p>Организационно – информационная деятельность.</p> <p>Родительское собрание творческого объединения: расписание, требования, дела объединения.</p>	<p>Сентябрь Январь Май</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	
2.	<p>Культурно – досуговая деятельность.</p> <p>Помощь в подготовке праздничных мероприятий «День Матери», «Новый год», районные, всероссийские, международные конкурсы и фестивали</p>	<p>В течение года</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	
3.	<p>Спонсорская родительская помощь</p> <p>Помощь в пошиве костюмов, выезды детей на соревнования, фестивали, конкурсы, экскурсии</p>	<p>В течение года</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценочные материалы.

Форма подведения итогов и реализации программы

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли учащийся за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учащимися танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учащимся, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием учащихся в конкурсах, показательных выступлениях, где они могут показать уровень профессиональной подготовки.

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов

Формы и средства выявления результатов	Формы и средства фиксации результатов	Формы и средства предъявления результатов
<ul style="list-style-type: none">✓ Наблюдение педагога✓ Беседы✓ Самооценка учащихся✓ Конкурсы✓ Праздничные мероприятия✓ Открытые и итоговые занятия✓ Фестивали	<ul style="list-style-type: none">✓ Грамоты✓ Дипломы✓ Видеозаписи✓ Фото✓ Отзывы детей и родителей	<ul style="list-style-type: none">✓ Конкурсы✓ Фестивали✓ Праздники✓ Концерты✓ Итоговые занятия

Методические материалы

Образовательные технологии:

- ✓ Технология здоровьесберегающего обучения.

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся.

В объединении «Танцевальная аэробика» используются такие здоровьесберегающие технологии как *фитнесс-технологии*, основанные на комплексе гимнастических упражнений, который состоит из танцевальных связок подобных элементов в танце (базовых шагов), и выполняются эти базовые элементы под современную танцевальную музыку, а так же *различную ходьбу, прыжки, подскоки, силовые упражнения*. Все это направлено на развитие физических качеств учащихся (гибкость, силу, выносливость).

Такие занятия позволяют учащимся не только укрепить свое здоровье, подтянуть фигуру, но и, больше времени проводить вместе со своими сверстниками, выплескивая энергию в позитивные эмоции.

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

Каждая фаза решает свою определенную задачу оздоровительного занятия:

- вводная часть или разминка – это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;
- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств необходимых учащемуся, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- заключительная часть – это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

✓ Технология обучения в сотрудничестве.

Данная технология позволяет организовать обучение учащихся в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях аэробикой. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по аэробике включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае, учащиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым учащимся. Разновидностью индивидуально - групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Для того чтобы учащийся ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере учащиеся смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть, постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества.

✓ Игровые технологии.

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать занятие интересным и увлекательным.

Игра необходима учащимся для развития личности, т. к. в игре он учится познавать себя, познавать окружающий его мир и свое место в нем. Педагогическая игра имеет существенный признак — четко поставленную цель обучения и соответствующие ей педагогические результаты, которые характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Подвижные игры — это доступный и очень эффективный метод воздействия на учащегося. В игре обычное становится необычным, а значит особенно привлекательным. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Главный признак подвижных игр наличие двигательных действий, благодаря чему они являются отличным средством и методом физического развития.

Воспитательное значение подвижных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность.

Игра является жизненно важной потребностью и способствует развитию ориентировки в пространстве, координации, выработке и закреплению движений, делаю их автоматизированными. Кроме того, игра несет радость и эмоциональный подъем, поэтому способствуют разностороннему, физическому и умственному развитию, воспитанию морально-волевых качеств, укреплению организма учащегося.

Игровая деятельность уникальна в возможности развивать познавательные интересы. Игра заставляет учащегося мыслить, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, выбирать из множества действий одно, которое, по его мнению, наиболее целесообразно.

Содержательная направленность практического использования игрового материала заключается в следующем:

- Если на занятии решается задача развития силы, то в занятия включаются игры и упражнения, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями. Очень эффективными для решения этой задачи оказываются наклоны, приседания, бег или прыжки с посильным для них грузом. Игра «Танцевальный марафон». Две команды, располагаясь друг против друга, учащиеся по очереди выходят в центр зала и под музыку выполняют одно движение, все остальные должны повторить. Игра развивает смекалку, реакцию, быстроту, интеллект.
- Для развития такого качества, как быстрота, используются игры, в которых требуется мгновенная реакция на различные сигналы (хлопок, свисток, поднятая вверх рука). Эти игры состоят из ускорений, внезапных остановок. Все движения направлены на сознательное опережение соперника. Такие игры, как «Воробьи – вороны», «Веселая картошка», «День и ночь».

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы обучения:

- ✓ комментирование;
- ✓ инструктирование;
- ✓ корректирование.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Начальная диагностика. Гигиена спортивных занятий. Из истории аэробики.	Беседа	Инструкции по охране труда, памятки	Проектор, DVD аппаратура	Опрос
2.	Элементы строевой подготовки	Беседа Тренинг	Методическая литература	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Показательные выступления
3.	Общеразвивающие упражнения для рук и ног.	Беседа Тренинг Игра	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Сдача комплекса
4.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Тренинг Игра Репетиция	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура	Сдача комплекса
5.	Базовые шаги и связки аэробики.	Беседа Тренинг	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Зачет

		игра			
6.	Упражнения на развитие осанки и гибкости.	Беседа Тренинг Игра	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура.	Зачет
7.	Стили танцевальной аэробики.	Беседа Игра	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура.	Презентация танцевальной комбинации
8.	Знакомство с выразительным значением темпа музыки.	Беседа Игра	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Зачет по теории.
9.	Понятие танцевального рисунка.	Беседа Игра	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Зачет
10.	Участие в мероприятиях.		Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура	Конкурсы, показательные выступления.
11.	Итоговое занятие.	Концерт	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура	Отчетный концерт

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия.

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния учащихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, спортивного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия.

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцевальные комбинации, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Информационные источники

Нормативная база:

- ✓ Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию

от 01.03.2017, № 617-р.

- ✓ САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Информационные источники для педагога:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А. Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Информационные источники для учащихся:

1. Буц Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
2. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
3. Прокопов К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.