

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГАЛАКТИКА»
(МБУ ДО ДЮЦ «ГАЛАКТИКА»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
Протокол от 30.08. 2023 г. № 1-23

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
от 31.08.2023 г. № 163-О

Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальная аэробика»

Направленность: художественная

Уровень сложности освоения: стартовый

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мицкевич Анна Евгеньевна
педагог дополнительного образования

Мытищи
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4 с.
Направленность программы	
Авторская основы программы	
Программа составлена с учетом нормативных документов:	
Актуальность программы.	
Новизна программы	
Педагогическая целесообразность программы.	
Основные принципы обучения и воспитания:	
Цель программы	5 с.
Задачи:	
Адресат программы.	
Краткая характеристика обучающихся по программе	
Срок реализации программы	
Объем учебных часов	
Форма обучения	
Язык обучения	
Место проведения занятий	
Особенности организации образовательного процесса.	
Режим занятий:	
Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.	
Планируемые результаты программы	8 с.
а) предметные результаты	
б) личностные результаты	
в) метапредметные результаты	
Аттестация обучающихся	9 с.
Текущий контроль	
Промежуточная аттестация	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения аттестации	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения	11 с.
СОДЕРЖАНИЕ 1 года обучения	11 с.
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12 с.

Материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....13с

Методы обучения

Методы воспитания

Формы организации образовательного процесса

Формы организации учебного занятия

Педагогические и образовательные технологии

Алгоритм учебного занятия

Дидактические материалы

Информационное обеспечение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА15 с.

Нормативные документы

Психолого-педагогическая литература

Литература по профилю

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ 17 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (*Приложение № 1*)

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*Приложение № 2*)

Календарно-тематический план-график (*Приложение № 3*)

Календарный учебный график (*Приложение № 4*)

Воспитательная программа (*Приложение № 5*)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» реализует художественную направленность.

Программа составлена на основе программ «Ритмическая пластика» автор - А. И. Буренин, «Хореография в гимнастике» автор - Т. С. Лисицкая, «Художественная гимнастика» автор - В.Г. Батаен .

Программа составлена с учетом нормативных документов:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).

- "Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).

- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

Актуальность программы. Программа создана по запросу обучающихся и их родителей г.о. Мытищи.

Недостаточность физических нагрузок и движения детей - актуальная проблема современного общества. Дети, в распорядке дня которых есть активные двигательные занятия, подтянуты и стройны, ловки в движениях, и, как правило, естественны и раскованы в общении. По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы.

Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека, начиная от состояния кожи, нарушения осанки, искривления позвоночника, ожирения, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов.

Недостаточность физических нагрузок также приводит и к психологическим трудностям. Часто ребенок избегает общения с другими детьми из-за своей полноты или худобы, плохой координации. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении.

Программа "Танцевальная аэробика" позволяет любому ребенку развивать свои физические способности, пластику, координацию движения, музыкальность, улучшить свое здоровье.

Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям общеразвивающей физкультурой, к здоровому образу жизни.

Новизна программы Программа подходит для освоения детьми с различным уровнем физической подготовки.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программа ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Педагогическая целесообразность программы.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области аэробики.

Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

Основные принципы обучения и воспитания:

1. Общедидактические принципы:

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

2. Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Цель программы - обучение детей основам аэробики, адаптированным к способностям каждого ребенка, эстетическое и физическое развитие обучающихся, укрепление здоровья.

Задачи:

Воспитательные:

- сформировать культуру здорового образа жизни;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- воспитать обучающихся чувства патриотизма и гражданственности;
- привить любовь к занятиям аэробикой.

Развивающие:

- укрепить здоровье обучающихся;

- развить внимание и память;
- развить воображение, фантазию;
- развить координацию;
- совершенствовать спортивную подготовку.

Образовательные:

- научить выполнять общеразвивающие упражнения;
- научить базовым балансовым упражнениям;
- научить базовым стойкам;
- научить базовым элементам.

Адресат программы – 7-14 лет.

Краткая характеристика обучающихся по программе: 7-11 лет.

Младший подростковый возраст. Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Младший школьный возраст – это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения; процесс торможения становится более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Младший школьный возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности.

-физическое развитие – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, и протекающий в зависимости от внутренних причин (возраста, состояния здоровья, наследственных факторов) и условий жизни человека.

Физическое развитие отражает влияние социальной среды, при этом значительное воздействие оказывают бытовые условия, образ жизни, физическое воспитание, спорт.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период – период полового созревания.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8-9 лет и особенно интенсивно с 10 лет. Наиболее значительные темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса – в период от 11 до 14 лет. У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса

постепенно повышается, достигая максимума к 14-15 годам. Собственно пубертатный период часто называют “поясом“ перелома . В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора – 3х лет в состояние зрелости. Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка.

Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. У детей к 7 годам появляются большие скопления жировых клеток в области живота, что при не правильном питании усугубляется общим ожирением. Окончательно формируются потовые железы, теперь ребенок менее подвержен переохлаждениям и перегреваниям. Сила мышц увеличивается, работоспособность восстанавливается очень быстро. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем . К 11 годам появляются различия в форме таза –у девочек он более широкий, имеется тенденция к расширению бедер. Интенсивное развитие скелета детей младшего возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связно-суставного аппарата. Поэтому упор в упражнениях идет на все группы мышц, особенно на область живота и таза. Для хорошей осанки, упражнения для позвоночника. Часто встречается в этом возрасте так называемая «косоплоскость», учимся следить за правильной походкой, ходьба пятки вместе носки врозь.

12 -15лет.

Средний подростковый возраст

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростковом возрасте одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой. К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут, увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития, появляется обостренный сексуальный интерес.

У ребят в этом возрасте происходит интенсивное формирование самосознания, развивается интеллект, ярче проявляется склонность к занятиям определенного вида: спорт, рисование, техника, музыка, танцы и др. В отрядах подростков ярче проявляется разделение на лидеров и «всех остальных».. А это нередко приводит к конфликтам между детьми. В этом возрасте почти каждый ребенок хочет быть лидером хоть в каком-нибудь деле.

Дети этой возрастной группы обычно уже владеют организаторскими умениями, опытом коллективной деятельности, поэтому им можно доверять самостоятельное проведение тех или иных дел. В большинстве случаев старших целесообразнее не контролировать и опекать, а лишь ненавязчиво высказывать свое мнение, советовать.

У детей этого возраста временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений. Появляются избыточность или дефицит массы тела. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч, лопаток, сутулости и нарушения осанки. В среднем школьном возрасте нарушения осанки встречаются 21-30% случаев, искривление позвоночника -в 1-10% случаев. У девочек осанка является более прямой, чем у мальчиков. Созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов обеспечивает

развитие важнейших качественных характеристик двигательной деятельности. На этот период приходится сенситивные периоды развития силы, быстроты, выносливости.

Поэтому упор в программе идет на упражнения с гантелями на степе , чтобы развить силу и выносливость ,различные вращения и связки для координации в пространстве. Упражнения в различном темпе, на быстроту и ловкость. Партерная гимнастика для всех групп мышц и для растяжки и укрепления позвоночника.

Срок реализации программы–1 год.

Объем учебных часов - 144 ч.

Форма обучения – очная форма.

Язык обучения – русский

Место проведения занятий: на базе МБУ ДО ДЮЦ «Галактика», танцевально-спортивный зал.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком. Занятия основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

Режим занятий:

Занятия проводятся: три раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут.

Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.

Занятия организуются и проводятся в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20) и противопожарными нормами.

Планируемые результаты программы:

а) личностные результаты

Обучающиеся сформировали:

- культуру здорового образа жизни;
- общую культуру;
- патриотизм, гражданственность;
- любовь к занятиям аэробикой.
- скорость, темп и контрастность движений;
- музыкальность, ритмичность;
- чувство ответственности, терпимости в коллективной работе.

б) метапредметные результаты:

обучающиеся развили:

- внимание, память;
- воображение, фантазию;
- координацию;

- усовершенствовали спортивную подготовку;
- укрепили здоровье;
- физическое развитие;
- музыкальные способности;
- выразительность движений;
- эмоциональность исполнения движений.
- осознали собственную ценность, уникальность и неповторимость;
- улучшили осанку и походку.

в) предметные результаты

Обучающиеся освоили:

- технику выполнения упражнений:
- мост на одной ноге (из положения стоя);
- удерживание стойки на руках и голове без опоры (выше 5 секунд);
- шпагаты (прямые и поперечный);
- колесо (на двух руках, на одной руке).
- акробатические упражнения, различные виды кувырков;
- развили пластичность и умение чувствовать характер музыки;
 - технику дыхания, навыки его распределения во время движения;
 - танцевальность движений, умение импровизировать, умение постановки небольших этюдов для исполнения на сцене.

Аттестация обучающихся

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, в конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации *итоговое занятие, зачет, выступление, концерт, сдача контрольных нормативов.*

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *сдачи нормативов, открытого занятия, отчетного концерта.*

Результаты участия обучающихся в мероприятиях муниципального, регионального и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме *тестирования*.

При использовании дистанционных технологий сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов; итоговых работ;
- сопровождение on-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 1*)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, наблюдение, фотографии, отзывы родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, диагностика развития личности ребенка, открытое занятие, подготовка концертного номера.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. Техника безопасности	1	1	--	Беседа, викторина.
II	Общая физическая подготовка	40	4	36	Сдача нормативов.
III	Базовая аэробика	42	4	38	Наблюдение
IV	Танцевальная аэробика	48	4	44	Наблюдение
V	Зачетные занятия. Концерты, конкурсы.	6	2	4	Открытое занятие, выступление
VI	ОБДД	7	7	-	Викторина, беседа.
	ВСЕГО:	144 час.	22	122	

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение. Техника безопасности на занятиях.

Теория. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ.

Информация о программе. Введение в предмет: Аэробика как танцевальный вид спорта. Основы физиологии и гигиены. Самоконтроль. Строение человека. Мышцы и их значение. Контроль и самоконтроль. Гигиенические требования. Гигиена питания. Гигиена обуви и одежды. Уход за кожей.

II. Общая физическая подготовка:

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика:

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, рук;
- упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и рук;

- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц живота;
- упражнения для укрепления мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для укрепления мышц разгибателей бедра;
- упражнения для укрепления отводящих мышц бедра;
- упражнения для укрепления приводящих, отводящих мышц бедра, мышц таза;
- упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра;
- упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для укрепления мышц стопы и голени;
- упражнения на развитие гибкости, растяжки, пластичности;
- упражнения на развитие координации движений, ориентирование в пространстве;
- упражнения на развитие силы и мягкости рук;
- упражнения для тренировки дыхания.

III. Базовая аэробика.

Теория: Аэробика, как средство коррекции физических данных. Техника дыхания.

Практика:

- шпагат;
- мост из положения лежа;
- ласточка (удержание 5 секунд);
- стойка на голове у стенки;
- колесо (с опорой на две руки);
- кувырок (вперед, назад) через группировку;
- стойка на руках у стены.

IV. Танцевальная аэробика.

Теория: Характер музыки; темп, ритм; художественный образ в музыке; понятие импровизации.

Практика:

- Танцевальные движения в различных стилях диско, рок-н-ролл, джаз, модерн;
- музыкально пластические этюды;
- динамические, танцевальные упражнения;
- ритмический бег,
- ходьба с различными комбинациями;
- усложненные основные структурные группы движения (равновесия, повороты, прыжки, волны, махи).

V. Зачетные занятия. Концерты. Конкурсы.

Теория: Беседы. Тестирование. Викторины.

Практика: Техника выполнения упражнений; танцевальный этюд на заданную музыку; танцевальные движения различных стилей; акробатические и полуакробатические элементы; сочинение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение, выбранное самим обучающимся. Концерты, конкурсы.

V. ОБДД.

Теория: Азбука движения. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. ТБ в транспорте. ТБ при езде на велосипеде. ТБ на занятиях в объединении.

Практика: игры, викторины на знание ПДД.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» предоставляет помещение и оборудование для занятий.

Занятия проводятся в спортивно-танцевальном зале, оборудованном зеркалами.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- стэпы,
- гимнастические коврики,
- гантель и утяжелители,
- гимнастические маты,
- гимнастическая скамья,
- музыкальное оборудование.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования высшейквалификационной категории, педагогический стаж –12 лет.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний обучающихся.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, концерт, открытое занятие, практическое занятия.

При использовании дистанционных технологий обучения: видеоконференция; лекция;

консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (спектакль, соревнование; концерт, мастер-класс); виртуальная экскурсия; дистанционный конкурс; самостоятельная работа; зачет; контрольное испытание.

Педагогические и образовательные технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С.Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха. Технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б.Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: мероприятий, конкурсов, соревнований, концертов и т.д.

3. Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П.Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

4. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

5. Дистанционные образовательные технологии (авт. А.А.Андреев, В.И. Солдаткин) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии позволяют обучающимся осваивать программу в необходимом для них темпе и в удобное для себя время, а также в дни возможности непосещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям по усмотрению родителей (законных представителей) и дни, пропущенные по болезни или в период карантина.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к программам; электронные учебные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при проведении учебных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся;

- инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)
Основная часть занятия имеет практическую направленность:кардиотренировка.
- III. Заключительная часть: Партерная гимнастика на ковриках(подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

Дидактические материалы:обучающее видео, иллюстративный материал.

Информационное обеспечение

В оформлении урока используется:

- классическая музыка русских и зарубежных композиторов;
 - музыка в современных ритмах.
- Музыкальный материал:
- доступный по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми;
 - имеет выразительную мелодию и четкую фразировку;
 - близок по содержанию детским интересам.

Интернет - ресурсы:

<https://www.dance.ru/>;

<http://tancy.pro/>;

<http://www.dance-league.com/dance-sites>;

<http://www.fireballet.ru/dance/>.

Для ребенка:

<https://www.dance.ru/>;

<http://tancy.pro/>;

<http://www.dance-league.com/dance-sites>;

<http://www.fireballet.ru/dance/>.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLD53ABACFA0AD7D53>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

Нормативные документы

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).

7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы".
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831)
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".
13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995-р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20)
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред.от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.от21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

Психолого-педагогическая литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2118.- 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие/Под редакцией П.И. Пидкасистого–2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2111.-502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А.Смирнова - М: Академия, 2108 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2107 г. – 576 с.
6. Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ. Художественные кружки. - М: «Просвещение»,1975г.
7. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2106.- 816 с.

Литература по профилю программы

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей. - Санкт- Петербург: ЛОИРО, 1998 г.

2. Буренина А.И. Учебно-методическое пособие к программе по ритмической пластике для детей. - Санкт-Петербург: ЛОИРО, 1998 г.
3. Бабаен В.Г. «Художественная гимнастика» 1991 г.
4. Выготский Л.С. Психология искусства 1999г.
5. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены - М., 1974 г.
6. Котельникова К. Биомеханика хореографических упражнений. М.: ВЦХТ, 2108 г.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике – М.: «Физкультура и спорт», 1984 г.
8. Лисицкая Т.С. Учебное пособие. Джазовый танец. Федерация аэробики России - М. 1999 г.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Каталог упражнений на силу (координационная гимнастика). Федерация аэробики России.- М.: 2101 г.
10. Люблинская А.А. Детская психология.- М.: Просвещение, 1971г
11. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс.-М.: Просвещение, 2105 г.
12. Матвеев А.П., Мельникова С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М: «Просвещение», 1991 г.
13. Собинов Б. Путь к красоте. О художественной гимнастике. - М: 1994 год.

Интернет - ресурсы:

- [https://www.dance.ru/;](https://www.dance.ru/)
- [http://tancy.pro/;](http://tancy.pro/)
- <http://www.dance-league.com/dance-sites;>
- [http://www.fireballet.ru/dance/.](http://www.fireballet.ru/dance/)
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLD53ABACFA0AD7D53>

Список литературы для детей и родителей

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение.- М.; «Просвещение», 1984
2. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены - М., 1974 г.
3. Константиновский, В.С. Учить прекрасному / В.С. Константиновский. – М.: Молодая гвардия, 1973. – 176с
4. Люблинская А.А. Детская психология.- М.: Просвещение, 1971г
5. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003г.
7. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

Интернет - ресурсы:

- <https://dancedb.ru/tancy-dlya-detej/>
- <https://secret-terpsihor.com.ua/category/stati/video-kursy-po-horeografii/dlya-doshkolnikov/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=VsSdxiBOeVM&t=3s>
- <https://www.youtube.com/c/ТаняТанцы>

ПРИЛОЖЕНИЯ

(Приложение № 1)

Содержание теоретической части промежуточной аттестации обучающихся по программе: «Танцевальная аэробика»

Вопросы:

1. Что такое танцевальная аэробика?

Танцевальная аэробика — основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно — сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес. Программа аэробных танцев включает в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. По структуре и содержанию занятий аэробные танцы стоят ближе всего к современной ритмической гимнастике и аэробике.

2. Где и когда появилась танцевальная аэробика?

Первый полноценный комплекс «аэробных танцев» разработала американка Джеки Соренсен в начале 70х годов 20 века. Но главным «проводником в массы» танцевальных упражнений для похудения стала актриса Джейн Фонда, открывшая в США несколько собственных студий в конце 70х.

3. Назови три типа упражнений танцевальной аэробики.

Типы упражнений

В танцевальной аэробике существуют три основных типа упражнений.

К первому типу относятся движения, которые помогают проработать мышцы нижней части тела – ног, коленей, голеностопов. Стоит отметить, что занятия данного типа исключают прыжки – во время выполнения упражнений наблюдается постоянный контакт с полом хотя бы одной из ног (это снижает вероятность повреждения голеней). В то же время, подобная «сдержанность» движений не дает достаточной нагрузки на сердечнососудистую систему. Второй тип занятий полностью противоположен первому – условно его называют верхней группой движений. Здесь используются активные движения, многочисленные прыжки. Если танцевальная аэробика для похудения – ваша цель, то отдавать предпочтение следует именно этому типу, способствующему активному сжиганию калорий и укреплению сердечной мышцы.

Наиболее оптимальным и популярным считается третий тип упражнений, который объединяет и верхние, и нижние движения. Благодаря таким занятиям развиваются мышцы ног, а сердце получает необходимую нагрузку.

4. Назови основные элементы, используемые в тренировках (не силовой аэробике).

Аэробика включает в себя систему циклических упражнений, в которых участвует не менее двух третей мышц тела.

Основные элементы, используемые в тренировках (не силовой аэробике): шаги, выпады, махи, подъём колена, прыжки, бег, подскоки.

**Содержание теоретической части итоговой аттестации обучающихся
по программе: «Танцевальная аэробика»
1-го года обучения.**

Тест:

1. Кто является основоположником аэробики?

- **Джеки Соренсен**
- Джинна Миллер
- Ирина Роднина

2. В какой стране зародилась аэробика?

- в России
- в Англии
- **в Америке**

3. Что запрещается делать во время занятий аэробикой?

- выполнять упражнения на коврике
- пить воду
- **жевать жевательную резинку**

4. Что такое заминка и для чего она нужна?

- **промежуточная часть занятия, необходимая для постепенного снижения пульса после большой нагрузки**

- начальная часть занятия для разогрева мышц
- информативная часть занятия

5. Какие упражнения развивают выносливость?

- **приседания и прыжки на скакалке**
- бег на короткие дистанции
- отжимания

6. Как называется вид аэробики с использованием специальной платформы?

- фитбол-аэробика
- базовая аэробика
- **степ-аэробика**

7. Что такое бицепс?

- название упражнения
- мышца ноги
- **мышца руки.**

8. Что такое кик?

- **невысокий подъем ноги от колена**
- высокий мах прямой ногой
- постановка ноги вперед на носок

Календарно-тематический план-график на 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика»

1-й год обучения

группа: 1,2,3

Расписание: Пн.,чт.

Место проведения занятий: МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»

№ занятия	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводный инструктаж по технике безопасности. Введение в мир аэробики. Суставная разминка. Общеукрепляющие упражнения.	I II	1 1	Беседа	Опрос Наблюдение	
2		ОБДД: Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть перекресток. Прыжки по кругу, бег, ходьба с пальцев, на «полупальцах». Позиции рук, позиции ног (разучивание). «Галоп», подскоки, наклоны, приседания, «полуприсяды». Упражнения на удержание равновесия.	VI IV	1 1	Объяснение, показ, практическое занятие.	Наблюдение	
3		Наклоны головы вперед, назад, по кругу. Упражнения на удержания равновесия («ласточка»). Упражнения для мышц спины, шеи и для верхней поверхности бедра. Махи ногами, «припадания», подскоки, «колесо», «шпагат».	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
4		Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, «полька», стойка на руках у стенки. Упражнения на удержания	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	

		равновесия.					
5		Бег с переступанием, прыжки, наклоны, махи ногами, подскоки. «Колесо», «шпагат», стойка на руках. Партерная гимнастика, «ножницы», «лодочка», «дощечка», «мостик с коленок», махи ногами в положении лежа, растяжка. Танцевальные движения в разном темпе.	III IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
6		Упражнения для плечевого пояса, для укрепления мышц живота. «Припадания», подскоки различный бег, танцевальные движения, «колесо», «шпагат».	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
7		Прыжки, бег по кругу, бег с высоким подниманием бедра, ходьба на «полупальцах». Позиции рук, позиции ног. Разучивание. «Галоп», подскоки, приседания, выпады, стойка на руках у стенки.	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
8		Упражнения для мышц спины и шеи, для нижней поверхности бедра и мышц таза. Упражнения на тренировку координации движений (различные повороты). Партерная гимнастика, «кошка», «лягушка», «березка», различные наклоны, растяжка. Движения под музыку в различном темпе.	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
9		Упражнения для плечевого пояса, для мышц брюшного пресса. Движения в стиле «диско» и «хип-хоп». Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки, подскоки. «Колесо», «шпагат». Упражнение на растяжку (растяжка на полу, одна нога - на колене, другую тянем вверх).	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	

10	Танцевальные движения в стиле «джаз», «модерн» и «рок-н-ролл». Партерная гимнастика, «ножницы», «лодочка», «дощечка», «мостик с коленок», «колечко». ОБДД. Опасные места на дорогах.	IV VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение. Опрос	
11	Упражнения для тренировки координации тела (различные повороты). Упражнения на растяжку (в положении лежа, одну ногу зажимает ногами партнер, а другую ногу плавно тянет вперед до упора руками). Открытый урок.	III V	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
12	Бег, ходьба на высоких «полупальцах», выпады, прыжки, прыжки с поджатыми ногами, наклоны вперед и назад. Упражнения в различном темпе для тренировки координации.	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
13	Различные упражнения на синхронность в медленном темпе. Позиции рук, позиции ног. Повторение. «Припадания», «галоп», «полька».	IV III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение. Опрос	
14	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, косых мышц живота. Releve по VI позиции – повторяем позиции рук и ног. упражнения на удержание равновесия.	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
15	Упражнения для мышц спины и шеи, для задней поверхности бедра и мышц таза. Танцевальные движения в медленном темпе.	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
16	ОБДД. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. «Галоп», подскоки, бег с высоким подниманием бедра.	VI III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение. Опрос	

		Упражнения на удержание равновесия (ласточка).					
17		Танцевальные движения в стиле «джаз», «модерн». Зачет. Выполнение полуакробатических элементов (стойка на руках, на голове, «колесо», «шпагаты»).	III IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
18		Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки, подскоки, «польки», стойка на руках, у стенки. Упражнения на пластику, скручивания, перегибы.	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
19		Партерная гимнастика, «дощечка», «кошка», «мостик с колен», из положения лежа. Танцевальные движения в разном темпе.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение.	
20		Танцевальные движения в стиле «хип-хоп», «рок-н-ролл». Упражнения для мышц шеи, для плечевого пояса, для задней поверхности бедра и для мышц таза.	IV II	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
21		Упражнения для мышц брюшного пресса, для задней поверхности бедра и для мышц таза. Танцевальные движения в разном темпе.	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
22		«Колесо», стойка на руках, у стены (на голове), «мостик» со стойки сверху, «шпагаты». Танцевальные движения в стиле «джаз», «модерн».	IV III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
23		Упражнения для косых, прямых мышц живота, прыжки с поджатыми ногами, сгибы наклоны. Упражнения на растяжку мышц.	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
24		Стойка на руках, на голове, прыжки с поджатыми ногами. Releve в VI позиции, повторение постановки рук, ног и корпуса.	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	

25		Упражнения для мышц спины и плечевого пояса, для задней поверхности бедра и мышц таза. Упражнения для прямых, косых мышц брюшного пресса. Отжимания от пола, согнув ноги в коленях.	II	2	Практическое занятие	Наблюдение	
26		Растяжка, «шпагаты». Стойка на голове, на руках, «мостик со стойки сверху». Упражнение на пластику, скручивание, плавные наклоны, «волны» Открытый урок	II V	1 1	Практическое занятие	Наблюдение. Показ	
27		«Галоп», подскоки, выпады, наклоны, повороты, махи ногами. Упражнения на координацию движений (различные повороты). ОБДД. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов.	IV VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение. Опрос.	
28		Партерная гимнастика, махи ногами в положении лежа на животе, растяжка и «шпагаты», «березка», «лягушка», «велосипед». Ходьба по кругу на «полупальцах», прыжки с поджатыми ногами, махи ногами, повороты в прыжках. ОБДД. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор.	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
29		Упражнения для косых мышц живота, для спины и шеи. Танцевальные движения в стиле «диско».	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
30		«Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Партерная гимнастика, «ножницы», «дощечка», «колечко», «кошка», «лотос», «мостик с колен».	II	2	Практическое занятие	Наблюдение	
31		Партерная гимнастика, «колесо», растяжка	III	1	Практическое	Наблюдение.О	

		и «шпагаты», «березка», «дощечка», «колечко», «лягушка». ОБДД. Дорога – не место для игр.	VI	1	занятие	прос, показ	
32		Махи ногами, повороты, наклоны, выпады, «присяды» и «полуприсяды», «мостик со стойки сверху». «Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху».	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
33		Упражнения для мышц плечевого пояса, спины, шеи и косых мышц живота. Танцевальные движения в стиле «хип-хоп».	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
34		Бег по кругу на «полупальцах», на пятках, прыжки, повороты, «галоп». Партерная гимнастика, «лягушка», «кошка», «березка», «мостик» с коленок и из положения лежа, «лотос», «дощечка».	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
35		Упражнения на растяжку и «шпагаты». Танцевальные движения в медленном темпе. Упражнения для плечевого пояса, для шеи и спины. «Присяды» и «полуприсяды».	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
36		Упражнения для косых и прямых мышц живота, наклоны. Различные упражнения на синхронность в быстром темпе.	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
37		Наклоны головы влево и вправо, по кругу. «Припадания», повороты, наклоны. Упражнения на растяжку (на полу) и «шпагаты». Промежуточная аттестация.	IV V	1 1	Практическое занятие Контрольное задание	Наблюдение. Опрос.	
38		Упражнения для верхней поверхности бедра и для мышц таза. Упражнения на растяжку. Танцевальные движения в стиле «диско», «хип-хоп».	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
39		Упражнения на силу и	II	2	Практическое	Наблюдение	

		выносливость. Работа над силой ног и стопы. «Полька», ходьба на «высоких пальцах», на пятках, махи ногами, «галоп».			занятие		
40		Партерная гимнастика. Махи ногами в положении лежа, «кошка», «колечко», «дощечка», «лягушка», «мостик Разучивание комбинации на стэпах.	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
41		Партерная гимнастика, махи ногами в положении лежа, «мостик с коленок», «лягушка», «дощечка». Разучивание танцевальной связки в стиле модерн. ОБДД. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте .	III VI	1 1	Практическое занятие	Наблюдение Опрос	
42		Стойка на руках у стенки спиной. Танцевальные движения в стиле «диско», «хип-хоп». Партерная гимнастика. «колечко», «лягушка», «мостик с колен, по стене», «лотос».	III IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
43		Упражнения на растяжку и «шпагаты». Танцевальные движения в медленном темпе. Упражнения для плечевого пояса, для шеи и спины. «Присяды» и «полуприсяды».	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
44		«Припадания», махи ногами, «колесо», растяжка, «шпагат». Махи ногами в положении лежа, «мостик» по стенке, стойка на руках, на голове. Разучивание комбинации на стэпах	III IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
45		Бег по кругу на «полупальцах», на пятках, прыжки, повороты, «галоп». Партерная гимнастика, «лягушка», «кошка», «березка», «мостик» с коленок и из положения лежа, «лотос», «дощечка».	III II	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	

		Перекат через плечо в одну ногу.					
46		«Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Партерная гимнастика, «ножницы», «дощечка», «колечко», «кошка», «лотос», «мостик с коленок». Перекат через плечо на полушпагат	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
47		Бег по кругу с высоким подниманием бедра, подскоки, прыжки на месте. Releve в VI позиции, повторение позиций рук и ног. Выпрыгивания.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
48		Силовой урок. Бег по кругу, прыжки, наклоны, повороты, выпады, махи ногами стоя на месте, в стороны. Прыжки на месте, выпады. «Припадания». «полька», «галоп», различные «волны» (всем телом и руками).	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
49		Бег по кругу, прыжки, повороты, выпады. «Колесо», растяжка и «шпагат», стойка на руках, на голове. Перекат назад в положение лежа. Releve в VI позиции. Разучивание комбинации на стéпах с поворотом.	III IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
50		Прыжки, бег, ходьба, «колесо», наклоны, выпады вперед, назад. Мостик с положения стоя. Упражнения на координацию (различные повороты).	III IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
51		Наклоны головы вправо и влево, по кругу. Прыжки на месте, махи ногами. Наклоны, различные «волны» (руками и всем телом). Колесо на одной руке	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
52		Махи ногами, повороты, наклоны, выпады, «присяды» и «полуприсяды», «мостик со стойки сверху». «Колесо», стойка на	III IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	

		руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Танцевальный этюд в технике модерн					
53		Силовой урок на развитие выносливости. Различные виды отжиманий. Колесо с колен. Рондат.	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
54		«Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Партерная гимнастика, «ножницы», «дощечка», «колечко», «кошка», «лотос», «мостик с коленок». Танцевальный этюд в технике модерн.	III IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
55		Разучивание прыжка гранд батман. Танцевальные движения на стэпах.	III IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
56		Танцевальные движения в стиле «джаз», «модерн».Выполнениеполуакробатических элементов (стойка на руках, на голове, «колесо», «шпагаты»).	IV III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
57		Растяжка, «шпагаты». Стойка на голове, на руках, «мостик со стойки сверху». Упражнение на пластику, скручивание, плавные наклоны, «волны». Упражнения со скакалкой.	III IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
58		Прыжки, бег по кругу, бег с высоким подниманием бедра, ходьба на «полупальцах». Позиции рук, позиции ног. Разучивание. «Галоп», подскоки, приседания, выпады, Стойка на локтях с выходом в продольный шпагат. «Флажок»	IV III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
59		Ходьба на высоких «полупальцах», на пятках, выпады вперед, наклоны. ОФП на выносливость и силу. Танцевальные движения в стиле «хип-	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	

		хоп».					
60		Бег по кругу, упражнения для мышц спины и шеи, «колесо», «шпагат». Танцевальные движения в стиле «диско».	III IV	1 1	Практическое занятие	опрос, показ	
61		«Припадания», махи ногами, «колесо», растяжка, «шпагат». Махи ногами в положении лежа, «мостик» по стенке, стойка на руках, на голове.	III	2	Практическое занятие	Наблюдение	
62		Наклоны головы влево и вправо, по кругу. «Припадания», повороты, наклоны. Упражнения на растяжку (на полу) и «шпагаты». Комбинации на стэпах(повторение)	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
63		Упражнения для мышц спины и плечевого пояса, для задней поверхности бедра и мышц таза. Упражнения для прямых, косых мышц брюшного пресса. Отжимания от пола, согнув ноги в коленях.Кардио тренировка.	II III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
64		«Припадания», махи ногами, «колесо», растяжка, «шпагат». Махи ногами в положении лежа, «мостик» по стенке, стойка на руках, на голове. Разучивание танцевальной связки.	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
65		Бег по кругу с высоким подниманием бедра, подскоки, прыжки на месте. Releve в VI позиции, повторение позиций рук и ног. Повторение танцевальных связок.	II IV	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
66		«Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Партерная гимнастика, «ножницы», «дощечка», «колечко», «кошка», «лотос», «мостик с коленок».	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
67		Бег по кругу, прыжки, наклоны, повороты, выпады, махи ногами стоя на месте, в	IV V	1 1	Практическое занятие. Открытый	Наблюдение. Показ	

		стороны. Наклоны головы вперед, назад, по кругу. Прыжки на месте, выпады. «Припадания». «полька», «галоп», различные «волны» (всем телом и руками). Открытый урок			урок		
68		Бег по кругу на «полупальцах», на пятках, прыжки, повороты, «галоп». Партерная гимнастика, «лягушка», «кошка», «березка», «мостик» с коленок и из положения лежа, «лотос», «дощечка».	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
69		Упражнения на пластику движений (скручивания, наклоны, «волны»). Партерная гимнастика, «березка», «велосипед», «кошка», «кольцо», махи ногами, «лодочка». ОФП на ловкость и координацию.	IV II	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
70		Наклоны головы влево, вправо, по кругу, прыжки на месте с поджатыми ногами, махи ногами. Партерная гимнастика, махи ногами в положении лежа, «мостик с коленок», «лягушка», «дощечка».	IV	2	Практическое занятие	Наблюдение	
71		Итоговая аттестация	V	2	Практическое занятие. Контрольное задание	Наблюдение. Опрос.	
72		«Припадания», различные «волны» всем телом и упражнения на удержание равновесия. Танцевальные движения в стиле «хип-хоп», «диско».	IV III	1 1	Практическое занятие	Наблюдение	
Всего: 144 часа							

Педагог дополнительного образования

подпись

Мицкевич Анна Евгеньевна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» (базовый уровень)

Педагога дополнительного образования - Мицкевич Анна Евгеньевна

Группа 1. Расписание: пн., ср, пт. – 14.00-16.00

Календарный учебный график на 2023-2024 уч. год

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮЦ «Галактика» на 2023-2024 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

основной набор 15 апреля - 15 августа 2023 года;

дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2023 года.

Продолжительность 2023–2024 учебного года:

начало учебного года – 01.09.2023 г.;

продолжительность учебного года – 36 недель;

окончание учебного года – 31.05.2024 года

Учебный год делится на два полугодия:

1-ое полугодие – с 01.09.2023 по 31.12.2023

2-ое полугодие – с 09.01.2024 по 31.05.2024

Зимние каникулы – с 01.01.2024 по 08.01.2024

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2023-31.12.2023	16	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	20		Май

Объединение «Танцевальная аэробика» (педагог Мицкевич А.Е.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика»

Дата	Название мероприятия	Направление *	Модуль **	Примечание
сентябрь	Родительское собрание. День г.о. Мытищи. Беседа "Моя малая Родина"	Духовно-нравственное	Работа с родителями»	
октябрь	День Учителя. Концерт Беседа "Государственные символы России"	Культурологическое Духовно-нравственное	«Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник.	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества. Урок мужества	Духовно-нравственное	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок сою планету"	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	
май	День Победы. Беседа "Чтобы помнили..."	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	

***Направления воспитательной работы:**

- Духовно-нравственное
- Культурологическое
- Экологическое воспитание
- Физическое
- Гражданско-патриотическое

****Модуль**

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения».
3. Модуль «Самоуправление».
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования».
5. Модуль «Работа с родителями».