

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№17 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа принята

на педагогическом советом ГБОУ СОШ №17

протокол №10 от «16» июня 2017 г.

Утверждена

Директор ГБОУ СОШ №17

_____ Т.В.Корниенко

Приказ № 49-ОД от 16 июня 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Танцевальная аэробика»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Евдокимова Софья Юрьевна,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по танцевальной аэробике « Zumba».

ZUMBA фитнес — это современное танцевальное-спортивное направление, которое соединяет как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Тренер выступает как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Отличительная особенность данной программы: заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств личности, но и развитие творческих способностей с разной физической подготовкой. Регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Актуальность программы: Занятия аэробикой обычно доставляют массу удовольствия и очень полезны для оздоровления всего организма, являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека. Правильно построенная тренировка включает в себя разминку (подготовительная часть), укрепление сердечно-сосудистой системы плюс охлаждение и растяжку. В программу также входят занятия по формированию фигуры с упражнениями для брюшной области и нижних частей тела.

Вид деятельности: спортивные танцы.

На занятиях ребята учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Цель программы: совершенствование физического развития учеников и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными средствами оздоровительной аэробики, а так же: развитие двигательных способностей: силы, координации, гибкости, функции равновесия и другие; развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

Задачи

Воспитательные - воспитать позитивное отношение к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Развивающие - привить устойчивые мотивы и потребности бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Образовательные - научить чувствовать музыку и ритм, основам музыкальной грамоте, базе танцевальных движений.

Сроки реализации

Данная программа рассчитана на 3 года обучения, по 144 часа на каждом году обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Программа имеет художественную направленность.

Возраст участников 7-11 лет.

Процесс обучения и воспитания можно разделить на три этапа:

- подготовительный
- основной
- заключительный

Формы проведения занятий:

- групповые
- индивидуальные
- работа в парах

Виды занятий:

- Межгрупповые соревнования
- Импровизация
- Проведение мастер-классов
- Участие в конкурсах
- Игра

Приёмы:

- комбинации и этюды
- этюды на образное восприятие.
- сюжетные танцы.
- танцевальные соревнования – один на один

Методы диагностики:

- Педагогический срез
- Тестирование (определение уровня комфортности, коммуникативности)
- Карта-схема творческой активности воспитанников, участие в конкурсах, концертной деятельности.

Форма контроля:

- Открытые занятия
- Итоговые занятия (в конце каждого года обучения)
- Мастер-классы
- Концерты, смотры, конкурсы

Ожидаемые результаты:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Показатели результативности:

- Приобретение знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала
- Высокие показатели на смотрах, фестивалях и конкурсах
- Концертная деятельность коллектива

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Фронтальная
2.	История направления Zumba	10	2	8	Фронтальная
3.	Танцы народов мира	24	4	20	Фронтальная Групповая
4.	Современные танцы	16	2	14	Фронтальная Групповая
5.	Fitness	44	4	40	Фронтальная Групповая
6.	Растяжка	28	4	24	Фронтальная Групповая
7.	Просмотр видео-материала	6	6	-	Фронтальная Групповая
8.	Репетиции	8	1	7	Групповая Комбинированная
9.	Выступления	4	-	4	Групповая
10	Итоговое занятие	2	-	2	Групповая
	Итого	144	25	119	

Второй год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	4	-	Фронтальная
2.	Осанка и дыхательная гимнастика.	14	2	12	Фронтальная Групповая
3.	Основы здорового питания.	20	18	2	Фронтальная Групповая
4.	Упражнения на силу и выносливость.	10	2	8	Фронтальная Групповая
5.	Fitness.	46	2	44	Фронтальная Групповая
6.	Растяжка.	16	2	14	Фронтальная Групповая
7.	Программа в стиле Hip-Hop.	10	2	8	Фронтальная Групповая
8.	Репетиции	14	2	12	Групповая Комбинированная
9.	Выступления	8	2	6	Групповая
10	Итоговое занятие	2	-	2	Групповая
	Итого	144	36	108	

Третий год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	4	-	Фронтальная
2.	Основы ЗОЖ.	24	22	2	Фронтальная Групповая
3.	Программа современных танцев.	16	2	14	Фронтальная Групповая
4.	Fitness, растяжка.	50	2	48	Фронтальная Групповая
5.	Аэробика	10	2	8	Фронтальная Групповая
6.	Индивидуальная работа.	10	2	8	Индивидуальный
7.	Мастер-классы	4	2	2	Фронтальная Групповая
8.	Репетиции	16	2	14	Фронтальная Групповая
9.	Выступления	8	2	6	Групповая
10	Итоговое занятие	2	-	2	Групповая
	Итого	144	40	104	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой курса и на первый год.

2. История направления Zumba

Теория: Рассказать историю возникновения направления.

Практика: основные и базовые движения.

3. Танцы народов мира

Теория: понятия ритм, темпо-ритм, характер музыки.

Практика: Русские народные, Африканские танцы, Латино-Американские танцы

4. Современные танцы

Теория: Основы хип-хоп танца

Практика: изучение простейших движений, освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой

5. Fitness

Теория: особенности и техника.

Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой

6. Растяжка.

Теория: Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиям.

Практика: разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины.

7. Просмотр видео-материала

Теория: Просмотр видео уроков, видео с мастер — классов.

8. Репетиции

Теория: основы репетиций.

Практика: репетиция танцевальных движений.

9. Выступления

Теория: основы выступления на сцене

Практика: выступления на праздниках, концертах

10. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов учебного года.

Практика: прохождение диагностики.

Второй год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: знакомство с программой на второй год обучения.

2. Осанка и дыхательная гимнастика.

Теория: Основы правильной осанки и дыхания.

Практика: изучение простейших движений, освоение пространства.

3. Основы здорового питания.

Теория: изучения основ здорового питания.

Практика: Составление списка продуктов питания и меню.

4. Упражнения на силу и выносливость.

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнения упражнений, статическое равновесие, основы ОФП.

5. Fitness

Теория: особенности и техника.

Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой

6. Растяжка.

Теория: Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиям.

Практика: разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины.

7. Программа в стиле Hip-Hop.

Теория: основы направления.

Практика: создание танцевальных композиций, контактная импровизация

8. Репетиции

Теория: основы показа на сцене и среди коллектива.

Практика: репетиции танцевальных композиций.

9. Выступления

Теория: Основы показа танцевальных композиций

Практика: выступления на концертах, праздниках.

10. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов учебного года.

Практика: прохождение диагностики.

Третий год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: знакомство с программой на третий год обучения.

2. Основы Здорового Образа Жизни.

Теория: изучения основ здорового питания и здорового образа жизни.

Практика: Составление списка продуктов питания, меню и распорядка дня.

3. Программа современных танцев.

Теория: Основы подбора музыки, анализ музыкального и видео-материала.

Практика: Изучение танцевальных связей.

4. Fitness, Растяжка.

Теория: особенности и техника.

Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой, разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины.

5. Аэробика.

Теория: понятие пластики, изучение основных движений.

Практика: круговые, кардио, силовые нагрузки.

6. Индивидуальная работа.

Теория: Особенности диалогов

Практика: проигрывание сольных композиций

7. Мастер-классы

Теория: Понятие мастер-класса, особенности мастер-классов, анализ проводимых мастер-классов

Практика: проигрывание мастер-классов, просмотр мастер-классов других танцевальных и спортивных коллективов.

8. Репетиции

Теория: понятие генеральной репетиции.

Практика: репетиции, прогон на сцене.

9. Выступления

Теория: основы представления спортивного выступления.

Практика: выступления на праздниках, концертах.

10. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов учебного года.

Практика: прохождение диагностики.

Материально-техническое обеспечение

Зеркала, светлое помещение.

Аппаратура (магнитофон, видеоманитофон, компьютер).

Дидактический материал (аудио-диски, запись музыки и видео).

Методические рекомендации по освоению содержания

Предполагается изучение основных позиций, положений и движений танца, включая в работу различные группы мышц, освоение пространства.

- изучение положений рук
- изучение позиций ног:
 - а) не выворотные VI, II параллельная, VI
 - б) выворотные I, II, III позиции
- упражнения на развитие выразительности и подвижности корпуса и головы
- ходы по кругу
- упражнения для развития гибкости позвоночника, для развития мышц и подвижности суставов стопы, колена и бедра
- подскоки и прыжки по VI и II невыворотной позициям
- перенос центра тяжести с одной ноги на другую
- освоение пространства (круг, диагональ, колонки, шеренга).

Завершается раздел изучением танцев на выносливость, силу, ловкость.

Контрольные вопросы для диагностики:

Первый год обучения

1. Повторить за педагогом ритмические упражнения.
2. Показать движения и изученные комбинации.
3. Показать умение импровизировать под музыку.
4. Перечислить и показать позиции рук и ног.
5. Рассказать об истории направления Zumba.

Второй год обучения

1. Повторить за педагогом ритмические упражнения.
2. Исполнить самостоятельно комбинацию.
3. Показать элементы в стиле Hip-Hop
4. Рассказать про основы здорового питания.

Третий год обучения

1. Исполнить комбинации с использованием четвертных и восьмых ударов.
2. Исполнить движения из современных танцевальных направлений.
3. Показать основные движения из аэробики.
4. Рассказать про основы здорового образа жизни.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Танцевальная аэробика»

Срок реализации программы 2017-2018

Год обучения 2

Номер группы обучающихся №1

Разработчик рабочей программы:
педагог дополнительного образования
Евдокимова Софья Юрьевна

Цель программы: совершенствование физического развития учеников и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными средствами оздоровительной аэробики, а так же: развитие двигательных способностей: силы, координации, гибкости, функции равновесия и другие; развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

Задачи

Воспитательные - воспитать позитивное отношение к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Развивающие - привить устойчивые мотивы и потребности бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Образовательные - научить чувствовать музыку и ритм, основам музыкальной грамоте, базе танцевальных движений.

Сроки реализации

Данная программа рассчитана на 3 года обучения, по 144 часа на каждом году обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Программа имеет художественную направленность.

Возраст участников 7-11 лет.

Процесс обучения и воспитания можно разделить на три этапа:

- подготовительный
- основной
- заключительный

Формы проведения занятий:

- групповые
- индивидуальные
- работа в парах

Виды занятий:

- Межгрупповые соревнования
- Импровизация
- Проведение мастер-классов
- Участие в конкурсах
- Игра

Приёмы:

- комбинации и этюды
- этюды на образное восприятие.
- сюжетные танцы.
- танцевальные соревнования – один на один

Методы диагностики:

- Педагогический срез
- Тестирование (определение уровня комфортности, коммуникативности)
- Карта-схема творческой активности воспитанников, участие в конкурсах, концертной деятельности.

Форма контроля:

- Открытые занятия
- Итоговые занятия (в конце каждого года обучения)
- Мастер-классы
- Концерты, смотры, конкурсы

Ожидаемые результаты:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Показатели результативности:

- Приобретение знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала
- Высокие показатели на смотрах, фестивалях и конкурсах
- Концертная деятельность коллектива

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Второй год обучения

№ п/п	Тем занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
	СЕНТЯБРЬ			
1	Вводное занятие	2		
2	Техника безопасности	2		
3	Осанка и дыхательная гимнастика	14		
3.1	Основы правильной осанки и дыхания	2		
3.2	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
3.3	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
3.4	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
3.5	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
3.6	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
	ОКТАБРЬ			
3.7	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
	Выступление	2		
4	Основы здорового питания	20		
4.1	изучения основ здорового питания	2		
4.2	изучения основ здорового питания	2		
4.3	изучения основ здорового питания	2		
4.4	изучения основ здорового питания	2		
4.5	изучения основ здорового питания	2		
4.6	изучения основ здорового питания	2		
	НОЯБРЬ			
4.7	изучения основ здорового питания	2		
4.8	изучения основ здорового питания	2		
4.9	изучения основ здорового питания	2		
4.10	Составление списка продуктов питания и меню	2		
5	Упражнения на силу и выносливость	10		
5.1	знакомство с техникой выполнения упражнений	2		
5.2	выполнения упражнений, статическое равновесие	2		
5.3	выполнения упражнений, статическое	2		

	равновесие			
5.4	основы ОФП	2		
	ДЕКАБРЬ			
5.5	основы ОФП	2		
6	Fitness	46		
6.1	особенности и техника	2		
6.2	освоение пространства	2		
6.3	освоение пространства	2		
6.4	освоение пространства	2		
	Выступление	2		
6.5	освоение пространства	2		
6.6	освоение пространства	2		
	ЯНВАРЬ			
6.7	освоение пространства	2		
6.8	освоение пространства	2		
6.9	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.10	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.11	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.12	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.13	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.14	изучение танцевальных комбинаций	2		
	ФЕВРАЛЬ			
6.15	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.16	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.17	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.18	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.19	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.20	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.21	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.22	изучение танцевальных комбинаций	2		
	МАРТ			
6.23	изучение танцевальных комбинаций	2		
7	Растяжка	16		
7.1	Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиями	2		
	Выступление	2		
7.2	освоение пространства	2		
7.3	освоение пространства	2		
7.4	изучение танцевальных комбинаций	2		
7.5	изучение танцевальных комбинаций	2		
7.6	изучение танцевальных комбинаций	2		
	АПРЕЛЬ			
7.7	работа над техникой	2		

7.8	работа над техникой	2		
8	Программа в стиле Нip-Нор	10		
8.1	основы направления	2		
8.2	создание танцевальных композиций	2		
8.3	создание танцевальных композиций	2		
8.4	контактная импровизация	2		
8.5	контактная импровизация	2		
9	Репетиции	14		
9.1	основы показа на сцене и среди коллектива	2		
	МАЙ			
9.2	репетиции танцевальных композиций	2		
9.3	репетиции танцевальных композиций	2		
9.4	репетиции танцевальных композиций	2		
9.5	репетиции танцевальных композиций	2		
9.6	репетиции танцевальных композиций	2		
9.7	репетиции танцевальных композиций	2		
	Выступление	2		
10	Итоговое занятие	2		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: знакомство с программой на второй год обучения.

2. Осанка и дыхательная гимнастика.

Теория: Основы правильной осанки и дыхания.

Практика: изучение простейших движений, освоение пространства.

3. Основы здорового питания.

Теория: изучения основ здорового питания.

Практика: Составление списка продуктов питания и меню.

4. Упражнения на силу и выносливость.

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнения упражнений, статическое равновесие, основы ОФП.

5. Fitness

Теория: особенности и техника.

Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой

6. Растяжка.

Теория: Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиями.

Практика: разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины.

7. Программа в стиле Hip-Hop.

Теория: основы направления.

Практика: создание танцевальных композиций, контактная импровизация

8. Репетиции

Теория: основы показа на сцене и среди коллектива.

Практика: репетиции танцевальных композиций.

9. Выступления

Теория: Основы показа танцевальных композиций

Практика: выступления на концертах, праздниках.

10. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов учебного года.

Практика: прохождение диагностики.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Танцевальная аэробика»

Срок реализации программы 2017-2018

Год обучения 2

Номер группы обучающихся №2

Разработчик рабочей программы:
педагог дополнительного образования
Евдокимова Софья Юрьевна

Цель программы: совершенствование физического развития учеников и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными средствами оздоровительной аэробики, а так же: развитие двигательных способностей: силы, координации, гибкости, функции равновесия и другие; развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

Задачи

Воспитательные - воспитать позитивное отношение к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Развивающие - привить устойчивые мотивы и потребности бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Образовательные - научить чувствовать музыку и ритм, основам музыкальной грамоте, базе танцевальных движений.

Сроки реализации

Данная программа рассчитана на 3 года обучения, по 144 часа на каждом году обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Программа имеет художественную направленность.

Возраст участников 7-11 лет.

Процесс обучения и воспитания можно разделить на три этапа:

- подготовительный
- основной
- заключительный

Формы проведения занятий:

- групповые
- индивидуальные
- работа в парах

Виды занятий:

- Межгрупповые соревнования
- Импровизация
- Проведение мастер-классов
- Участие в конкурсах
- Игра

Приёмы:

- комбинации и этюды
- этюды на образное восприятие.
- сюжетные танцы.
- танцевальные соревнования – один на один

Методы диагностики:

- Педагогический срез
- Тестирование (определение уровня комфортности, коммуникативности)
- Карта-схема творческой активности воспитанников, участие в конкурсах, концертной деятельности.

Форма контроля:

- Открытые занятия
- Итоговые занятия (в конце каждого года обучения)
- Мастер-классы
- Концерты, смотры, конкурсы

Ожидаемые результаты:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Показатели результативности:

- Приобретение знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала
- Высокие показатели на смотрах, фестивалях и конкурсах
- Концертная деятельность коллектива

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Второй год обучения

№ п/п	Тем занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
	СЕНТЯБРЬ			
1	Вводное занятие	2		
2	Техника безопасности	2		
3	Осанка и дыхательная гимнастика	14		
3.1	Основы правильной осанки и дыхания	2		
3.2	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
3.3	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
3.4	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
3.5	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
3.6	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
	ОКТАБРЬ			
3.7	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
	Выступление	2		
4	Основы здорового питания	20		
4.1	изучения основ здорового питания	2		
4.2	изучения основ здорового питания	2		
4.3	изучения основ здорового питания	2		
4.4	изучения основ здорового питания	2		
4.5	изучения основ здорового питания	2		
4.6	изучения основ здорового питания	2		
	НОЯБРЬ			
4.7	изучения основ здорового питания	2		
4.8	изучения основ здорового питания	2		
4.9	изучения основ здорового питания	2		
4.10	Составление списка продуктов питания и меню	2		
5	Упражнения на силу и выносливость	10		
5.1	знакомство с техникой выполнения упражнений	2		
5.2	выполнения упражнений, статическое равновесие	2		
5.3	выполнения упражнений, статическое	2		

	равновесие			
5.4	основы ОФП	2		
	ДЕКАБРЬ			
5.5	основы ОФП	2		
6	Fitness	46		
6.1	особенности и техника	2		
6.2	освоение пространства	2		
6.3	освоение пространства	2		
6.4	освоение пространства	2		
	Выступление	2		
6.5	освоение пространства	2		
6.6	освоение пространства	2		
	ЯНВАРЬ			
6.7	освоение пространства	2		
6.8	освоение пространства	2		
6.9	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.10	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.11	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.12	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.13	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.14	изучение танцевальных комбинаций	2		
	ФЕВРАЛЬ			
6.15	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.16	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.17	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.18	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.19	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.20	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.21	изучение танцевальных комбинаций	2		
6.22	изучение танцевальных комбинаций	2		
	МАРТ			
6.23	изучение танцевальных комбинаций	2		
7	Растяжка	16		
7.1	Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиями	2		
	Выступление	2		
7.2	освоение пространства	2		
7.3	освоение пространства	2		
7.4	изучение танцевальных комбинаций	2		
7.5	изучение танцевальных комбинаций	2		
7.6	изучение танцевальных комбинаций	2		
	АПРЕЛЬ			
7.7	работа над техникой	2		

7.8	работа над техникой	2		
8	Программа в стиле Нip-Нор	10		
8.1	основы направления	2		
8.2	создание танцевальных композиций	2		
8.3	создание танцевальных композиций	2		
8.4	контактная импровизация	2		
8.5	контактная импровизация	2		
9	Репетиции	14		
9.1	основы показа на сцене и среди коллектива	2		
	МАЙ			
9.2	репетиции танцевальных композиций	2		
9.3	репетиции танцевальных композиций	2		
9.4	репетиции танцевальных композиций	2		
9.5	репетиции танцевальных композиций	2		
9.6	репетиции танцевальных композиций	2		
9.7	репетиции танцевальных композиций	2		
	Выступление	2		
10	Итоговое занятие	2		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: знакомство с программой на второй год обучения.

2. Осанка и дыхательная гимнастика.

Теория: Основы правильной осанки и дыхания.

Практика: изучение простейших движений, освоение пространства.

3. Основы здорового питания.

Теория: изучения основ здорового питания.

Практика: Составление списка продуктов питания и меню.

4. Упражнения на силу и выносливость.

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнения упражнений, статическое равновесие, основы ОФП.

5. Fitness

Теория: особенности и техника.

Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой

6. Растяжка.

Теория: Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиями.

Практика: разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины.

7. Программа в стиле Нір-Нор.

Теория: основы направления.

Практика: создание танцевальных композиций, контактная импровизация

8. Репетиции

Теория: основы показа на сцене и среди коллектива.

Практика: репетиции танцевальных композиций.

9. Выступления

Теория: Основы показа танцевальных композиций

Практика: выступления на концертах, праздниках.

10. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов учебного года.

Практика: прохождение диагностики.

Список литературы для педагога

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002
2. 2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2003.
4. сайт <http://sportwiki.to/>
5. <http://sportwiki.to/Фитнес>
6. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
8. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
9. Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие".М. 2001.
10. <https://www.babyblog.ru/article/post/pchto-takoe-dets..>
11. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Зумба>

Список литературы для обучающихся

1. <https://www.babyblog.ru/article/post/pchto-takoe-dets..>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/3ym6a>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B0>
4. <https://www.zumba.com/ru-RU/>
5. https://www.youtube.com/watch?v=_xiQj2P1O4A
6. <https://www.youtube.com/watch?v=NsyPNRwg2Qo>