

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» города Томска

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» 08 2022 г.



«Утверждаю»  
И.о. директора МБОУ ДО ДДиЮ «Факел»  
Пастушкова В.В.  
«29» 08 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**Танцевальная аэробика  
«Микс»**

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Семенова Ольга Викторовна  
педагог дополнительного образования

Томск, 2022

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» города Томска

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

«Утверждаю»  
И.о. директора МБОУ ДО ДДиЮ «Факел»  
\_\_\_\_\_ Пастушкова В.В.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**Танцевальная аэробика  
«Микс»**

Возраст обучающихся: 6-14 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Семенова Ольга Викторовна  
педагог дополнительного образования

Томск, 2022

## Содержание

<b>Наименование разделов</b>	<b>Ст р.</b>
Пояснительная записка	
Структура и содержание дополнительной Общеобразовательной программы	<b>2</b>
Структурные элементы дополнительной Общеобразовательной общеразвивающей программы	
<b>СОДЕРЖАНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ СТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОГРАММЫ.</b>	
Титульный лист	
Паспорт Программы	<b>3</b>
<b>РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»</b>	
<b>1.1.</b> Пояснительная записка	<b>3</b>
Актуальность	<b>3-4</b>
Краткое обоснование направленности, уровня реализации Программы.	<b>4</b>
Новизна	<b>4</b>
Отличительные особенности	<b>5</b>
Педагогическая целесообразность	<b>5</b>
Адресат Программы	<b>5-6</b>
Особенности набора детей	<b>6-7</b>
Объем и срок освоения Программы.	<b>7</b>
Режим занятий	<b>7</b>
Формы реализации Программы	<b>7</b>
Формы организации образовательного процесса	<b>7</b>
<b>1.2.</b> Цель и задачи Программы	<b>7</b>
<b>1.3.</b> Содержание Программы	<b>8-1 7</b>
<b>1.4.</b> Планируемые результаты	<b>17- 19</b>

<b>РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»</b>	
2.1.Календарный учебный график	<b>18-57</b>
2.2.Формы аттестации оценочные материалы	<b>58-59</b>
2.3.Условия реализации Программы	<b>59-60</b>
2.4.Список литературы	<b>60-61</b>
2.5.Приложения к Программе	<b>62-70</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	

### **Паспорт программы**

**Название программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика».

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** разноуровневая.

**Количество обучающихся:** в группах 1 и 5 годов обучения 10-12 человек, 2-4 года обучения 10-15 человек.

**Возраст:** 6-14 лет.

**Срок реализации:** 5 лет.

**Режим занятий:** 1 год обучения – 4 часа 2 раза в неделю по 2 занятия (144 часа)  
2-3 года обучения - 6 часов 3 раза в неделю по 2 занятия - 216 основных часов и 1 час раз в неделю по 1 занятию дополнительных репетиционных часов (36).

4-5 года обучения - 6 часов 3 раза в неделю по 2 занятия (216 часов).

**Объем программы:** 1080 часов.

**Особенности состава обучающихся:** однородный, постоянный.

**Форма обучения:** очная, дистанционная.

**Особенности организации образовательного процесса:** традиционная форма.

**По степени авторства:** модифицированная (адаптированная).

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик Программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с Письмом Мин обр науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

#### **Актуальность**

Синтез двигательной активности и танцевальной культуры положен в основу создания и реализации программы «Танцевальная аэробика», основной идеей которой является формирование основ здорового образа жизни и повышение двигательной активности как альтернатива гиподинамии, вызванной увлечением детей компьютерными играми и интернетом. Общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» ориентирована на решение проблем двигательной активности подрастающего поколения. Танцевальная составляющая – неотъемлемая часть жизни современных школьников, т.к. они смотрят различные танцевальные шоу по телевидению и в интернете. Занятия по танцевальной аэробике построены по принципу постоянного разнообразия с точки зрения методов, приемов, форм ведения, а также их соотношения. Аэробика развивает двигательную подготовленность обучающихся, позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

#### **Краткое обоснование направленности, уровня реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа нацелена на совершенствование физического развития обучающихся, на мотивацию к здоровому образу жизни посредством освоения элементов танцевальной аэробики, развитию чувства ритма, умения снимать утомление, вызванное учебной деятельностью.

#### **Уровни реализации**

Программа является *разноуровневой и модульной*.

***В стартовый уровень входит два модуля***

1 год обучения – Ритмика (ознакомительный для обучающиеся 6-7 лет первого класса или 8-9 лет). Предполагает изучение элементарных упражнений ритмики и формирование необходимых двигательных навыков.

2 год обучения – Базовая аэробика (подготовительный для основного модуля программы). Изучение основных шаговых движений, упражнений силовой подготовки и стретчинга, формирование начальных творческих способностей и способов самовыражения через движения. Для реализации данной задачи вводится дополнительный час постановочно-репетиционных занятий.

### ***Базовый уровень***

3-5 года обучения Танцевальная аэробика (основной модуль программы). Предполагает выполнение сложных упражнений базовой аэробики, изучение и совершенствование основ хореографической подготовки, латино, современной хореографии и белли-дэнс под разный темп музыки, свободное владение терминологией.

В ходе обучения дети активно принимают участие в тренировочном процессе (взаимообучение) или проявляют инициативу в постановке танцевальных номеров.

На данном уровне вводятся дополнительные репетиционные часы для отработки и подготовки к концертным и конкурсным выступлениям.

### **Новизна**

Новизна программы заключается в том, что выполнение сложных аэробных и танцевальных упражнений проводится в режиме избирательности, с учетом физических способностей каждого обучающегося. Такой педагогический подход дает возможность заниматься аэробикой «неперспективным» детям, с точки зрения спортивных школ.

В ходе реализации программы «Танцевальная аэробика» в условиях дополнительного образования, обучающиеся демонстрируют результаты своей деятельности на концертных выступлениях, т.е. номера танцевально-спортивного характера переносятся на сцену.

В этом есть отличие от фитнес-клубов, где аэробика имеет чисто прикладной и индивидуальный характер, ориентированный на улучшение физической формы занимающихся. Программа направлена на развитие личности и творческого потенциала обучающихся, который реализуется в самостоятельной деятельности (составление и разучивание связок, проведение разминки, постановка собственных номеров) и концертных выступлений.

**Отличительные особенности** программы заключаются в организации образовательного процесса по линейно-концентрическому принципу, т.е. изучаемые на начальном этапе темы повторяются в дальнейшем с постепенным усложнением материала. Содержание усложняется постепенно на конкретном занятии, от занятия к занятию, а также на каждом году обучения. В основе реализации дополнительной общеразвивающей программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает воспитание и развитие физических качеств личности (силы, выносливости, быстроты), ориентацию на достижение цели и основного результата обучения.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» синтезируются элементы базовой и танцевальной аэробики с силовым тренингом и растяжкой. Занятия направлены на комплексный подход в решении основной задачи – повышение физической активности обучающихся, в том числе посредством выполнения упражнений хореографической подготовки под аккомпанемент концертмейстера.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» обусловлена возможностью создания условий для гармоничного развития личности обучающихся путем применения целого комплекса форм и методов:

- групповые занятия общефизической направленности и танцевальной подготовки,
- элементы театрализации,
- постановочно-репетиционная деятельность,
- психолого-педагогическое сопровождение,
- концертная деятельность.

### **Адресат программы**

Программа разработана для детей 6-14 лет. При формировании групп учитывается возраст обучающихся. Допускается смешанный состав групп, исходя из смены в школе, например, 1-2 года обучения, или 2-3 года обучения, что потребует некоторой корректировки в выборе приемов, средств и методов ведения занятий.

### ***Краткая характеристика обучающихся 6-7 лет (первоклассники)***

Поступление в школу - переломный момент в жизни каждого ребенка. В этот период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

Первоклассники, уже перешагнувшие 7-летний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем 6-летние школьники.

У первоклассников энергично крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, требующими точности. У первоклассника относительно устойчивой становится сердечно-сосудистая деятельность, большее равновесие, по сравнению с дошкольниками, приобретают процессы нервного возбуждения и торможения.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста не склонны к длительной концентрации внимания, быстро утомляются и переключаются с одного вида деятельности на другой. Важно заинтересовать детей яркими и наглядными образами, чаще менять виды деятельности (смена активных и пассивных видов упражнений), включать игровые элементы.

### ***Краткая характеристика младшего школьного возраста (8-10 лет)***

Физическое развитие детей младшего школьного возраста характеризуется, прежде всего, равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, плавным продолжением совершенствования систем, дифференцировкой тканей и органов. Период второго детства является более спокойным в развитии детей, замедляются изменения основных показателей - роста, веса, окружности головы и грудной клетки. Ежегодно увеличение массы тела составляет в среднем 3-4 кг, длина тела увеличивается, окружность грудной клетки возрастает. Окружность головы с семи до девяти лет увеличивается незначительно. У младших школьников продолжается окостенение скелета, которое происходит неравномерно. Кости таза в этот возрастной период интенсивнее развиваются у девочек. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Вследствие изменения в строении связочного аппарата, хрящевых и костных элементов позвоночника постепенно фиксируются его изгибы: к семи

годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 - поясничная. Позвоночник у детей 8-9 лет обладает наибольшей подвижностью. У детей младшей возрастной группы мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Мышцы детей имеют тонкие волокна, бедны белком и жиром, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне.

Результаты многих исследований подтверждают, что под воздействием физических упражнений происходят значительные изменения в строении различных органов и тканей, в химическом составе мышц, мозговой ткани, характере протекания обменных процессов.

Координация младших школьников развита недостаточно. Для этого возраста в большей степени характерно усвоение материала через игровые элементы.

### ***Краткая характеристика подросткового возраста (11-14 лет)***

Подростковый возраст характеризуется максимальным темпом роста всего организма и отдельных частей, усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма. Физическое развитие обучающихся в этот период существенно отличается от предыдущего. Половое созревание сопровождается бурным ростом и увеличением всех размеров тела. Годичный прирост длины тела составляет 4-7,5 см, главным образом за счет увеличения длины ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3-6 кг. В подростковом возрасте отчетливо заметна разница в неравномерности роста отдельных частей туловища. Рост конечностей преобладает над ростом туловища. Отмечается также неравномерность роста верхних и нижних конечностей, что приводит к изменениям пропорций тела. Значительно увеличивается переднезадний и особенно поперечный размеры грудной клетки. Однако рост костей грудной клетки отстает от общего роста тела.

Одновременно с абсолютным увеличением массы и объема мышечной ткани увеличивается сила мышц. Самое интенсивное нарастание силы происходит в возрасте 13-14 лет. В этом возрасте сила мышц увеличивается меньше, чем масса тела.

Начальный этап подросткового периода (11-14 лет) характеризуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги происходят во всех сферах жизнедеятельности, делают этот возраст "переходным" от детства к взрослости. В этот период происходит становление "Я", обретение новой социальной позиции. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям. Особенности физического развития могут стать причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, что приводит к страху плохой оценки окружающими.

Успешность обучения во многом зависит от его мотивации, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка.

### **Особенности приема обучающихся и формирования групп.**

В объединение принимаются дети 6-14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются с учетом возраста обучающихся, учитывается также год обучения. Упражнения, комплексы, связки танцевальной аэробики построены таким образом, чтобы обучающиеся могли в совершенстве овладеть ими, выполнять на занятиях самостоятельно и свободно владеть материалом в ходе концертных выступлений.

Обучающиеся 1-го года обучения - это дети 6-7 лет, поступившие в 1 класс.

2-года обучения – обучающиеся, прошедшие первый модуль стартового уровня, либо дети 8-10 лет, ранее не занимавшиеся по данной программе. На этом этапе обучающиеся осваивают азы базовой аэробики с небольшим набором танцевальных элементов.



3-5 года обучения – обучающиеся, продолжающие обучение, либо дети старше 10 лет, имеющие танцевальную подготовку, т.к. на данном этапе обучения изучаются, углубляются и совершенствуются знания, умения и навыки в области танцевальной аэробики.

Может быть сформирована разновозрастная группа, где разрыв в возрасте достаточно большой. В этом случае участники образовательного процесса могут выполнять индивидуальные задания с целью отработки (старшие) или тренировки (младшие), а также используется прием «взаимотренировки» (старшие тренируют младших, одновременно оттачивая свое мастерство).

**Объем и срок реализации** общеразвивающей программы – 5 лет.

1 год обучения – 4 часа 2 раза в неделю по 2 занятия (144 часа)

2-3 года обучения - 6 часов 3 раза в неделю по 2 занятия (216 часов) и 2 часа 1 раз в неделю по 1 занятию (72 часа) для репетиций к конкурсам и концертам.

4-5 года обучения - 6 часов 3 раза в неделю по 2 занятия (216 часов).

Количество обучающихся в группе – от 10 до 15 человек в зависимости от года обучения.

**Режим занятий:**

1 год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (144 часа в год).

2-3 года обучения - занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 учебных часа (288 часов в год)

5 года обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (216 часов в год)

**Формы реализации Программы:** очная, дистанционная.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, работа в малых группах (задания выполняются в подгруппах), индивидуально-групповая (возможны индивидуальные формы работы при сохранении групповых форм в тех случаях, если ребенок не справляется или сильно часто пропускает занятия по уважительным причинам).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** - формирование основных знаний, умений и навыков в области базовой и танцевальной аэробики, устойчивого интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни обучающихся.

**Задачи:**

### 1. Образовательные

- формировать устойчивые знания, умения и навыки в области базовой и танцевальной аэробики;
- расширять двигательный опыт;
- способствовать формированию музыкально-двигательных умений и навыков.

### 2. Развивающие

- развивать умения анализировать, синтезировать и обобщать;
- формировать навыки самоорганизации и саморегуляции, планирование работы, распределения обязанностей и контроля качества выполнения работы;
- формировать начальные творческие способности и способы самовыражения через движения.

### 3. Воспитательные

- развивать навыки сотрудничества;

- мотивировать обучающихся на здоровый образ жизни путем создания ситуации успеха в ходе занятий по танцевальной аэробике;
- способствовать формированию самостоятельности, ответственности, дисциплины.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

Название разделов	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Кол-во часов 3 год обучения	Кол-во часов 4 год обучения	Кол-во часов 5 год обучения
Ритмика	4	-	-	-	-
Базовая аэробика	-	4	2	2	2
Танцевальная аэробика	-	2	4	4	4
Постановочно-репетиционная деятельность	-	1	1	-	-
<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

#### Название раздела. Ритмика 1 год обучения Стартовый уровень

Занятия по ритмике ориентированы на развитие чувства ритма и музыкальности, формирование эстетического вкуса, способствуют эмоциональному развитию и снятию напряжения в мышцах детей 6-7 лет. Решают основную задачу – потребность в движении и направляют энергию детей в нужное русло. Кроме того развивают такие физические показатели как: силу, ловкость, быстроту реакции и личностные характеристики – умения работать в команде, договариваться, проявлять инициативу.

#### **Цель:**

- заложить основы музыкально-двигательных умений и навыков;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям ритмикой.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- дать представление о понятиях «ритм» и «темп»;
- обучать музыкально-ритмическим упражнениям и подвижным играм;
- обучать выполнять упражнения под темп и ритм музыки.

##### **Развивающие:**

- способствовать развитию чувства ритма и музыкального вкуса;
- развивать физическую подготовленность.

**Воспитательные:**

- формировать культуру поведения и организованность на занятиях;
- умения выстраивать процесс коммуникации со сверстниками и педагогом.

**Учебно-тематический план**

Ритмика 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Стартовый уровень</b>					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Наблюдение опрос
2.	<b>Основы ритмики</b>	<b>82</b>	<b>4</b>	<b>78</b>	
	- музыкально- ритмические упражнения	28	2	26	
	- позиции ног и рук	28	1	27	
	- элементарные танцевальные движения	26	1	25	
3.	<b>ОФП</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	
	- упражнения на развитие ловкости и выносливости	30	2	28	
	- упражнения на развитие пластики и растяжку	30	2	28	
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	

**Содержание программы****1 год обучения****1. Введение. Инструктаж по ТБ**

*Теория.* Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды, к обуви. Терминология ритмики.

*Практика.* Демонстрация основных упражнений ритмики.

**2. Основы ритмики.**

***Музыкально-ритмические упражнения и игры***

*Теория.* Краткая теоретическая информация о том, что такое ритмика, основные понятия (ритм, темп, доля).

*Практика.* Изучение упражнений на ориентацию в пространстве, на координацию движений, на расслабление мышц. Знакомство с ритмическими рисунками и музыкальными играми.

### ***Позиции ног и рук***

*Теория.* Краткая информация о том, какие позиции существуют и что такое основная стойка.

*Практика.* Изучение позиций ног и рук в статике. Изучение простейших танцевальных упражнений на основе позиций (выполнение в динамике).

### ***Элементарные танцевальные движения***

*Теория.* Краткая информация о том, как танцевальные движения выстраиваются в комбинации.

*Практика.* Изучение простейших танцевальных движений и комбинаций.

## **3. Подвижные игры**

### ***Игры на напряжение мышц***

*Теория.* Правила игр.

*Практика.* Изучение и погружение в игровую ситуацию. «Ловишки на одной ноге», «Передал – садись» и др.

### ***Соревновательные и эстафетные игры***

*Теория.* Правила игр.

*Практика.* Изучение игр с мячом, скакалкой.

## **2 год обучения (стартовый уровень)**

Базовая аэробика знакомит с основными шагами и формирует мышечную систему для более точного исполнения танцевальных движений в дальнейшем. А также продолжает формировать у обучающихся все то, что было положено в основу музыкально-ритмического развития. В ходе реализации данного модуля начинается формирование начальных творческих способностей и способов самовыражения через движения.

### **Цель:**

- заложить основы танцевально-физического развития;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям аэробики и здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

#### ***Образовательные:***

- дать представление о понятиях «аэробика», «гигиена», «мышцы», «физическая подготовленность»;
- обучать основным шагам и прыжкам базовой аэробики;
- обучать умению соотносить движения руками и ногами;
- формировать правильную технику выполнения при силовом тренинге и стретчинге;
- способствовать формированию правильной осанки, постановке рук и ног.

#### ***Развивающие:***

- способствовать развитию чувства ритма и музыкального вкуса;
- развивать физическую подготовленность;

- формировать начальные творческие способности и способы самовыражения через движения;
- способствовать развитию самостоятельности.

**Воспитательные:**

- формировать культуру поведения и организованность на занятиях;
- умения выстраивать процесс коммуникации со сверстниками и педагогом.

**Учебно-тематический план**  
Базовая аэробика 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Стартовый уровень</b>					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Наблюдение опрос
2.	<b>Базовая аэробика</b>	<b>142</b>	6	136	
	- основные движения (шаги, прыжки)	70	2	68	
	- упражнения на основные группы мышц	50	3	47	
	- стретчинг	22	1	21	
2	<b>Танцевальная аэробика</b>	<b>72</b>	2	70	
	- хореографическая подготовка	72	2	70	
3.	Постановочно- репетиционная деятельность	<b>36</b>	2	34	
<b>Итого</b>		<b>252</b>	<b>11</b>	<b>241</b>	

**Содержание программы**

**2 год обучения**

**1. Введение. Инструктаж по ТБ**

*Теория.* Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды и к обуви.

*Практика.* Демонстрация запрещенных и разрешенных упражнений базовой аэробики.

## **2. Базовая аэробика**

### ***Основные движения (шаги, прыжки)***

*Теория.* Краткая теоретическая информация об истории становления и развития базовой аэробики. Изучение терминологии базовой аэробики.

*Практика.* Изучение и овладение умениями выполнять основные шаги (низкая интенсивность), прыжки (высокая интенсивность).

### ***Упражнения на основные группы мышц***

*Теория.* Краткая теоретическая информация о мышцах и правильном дыхании при выполнении упражнений.

*Практика.* Изучение и овладение правильной техникой выполнения упражнений на основные группы мышц с предметами и без них.

### ***Стретчинг***

*Теория.* Краткая теоретическая информация о технике выполнения растяжки.

*Практика.* Выполнение упражнений растяжки для развития пластичности.

## **3. Танцевальная аэробика**

### ***Хореографическая подготовка***

*Теория.* Изучение терминологии.

*Практика.* Изучение упражнений на основе позиций рук и ног. Упражнения у станка. Составление элементарных связок (квадрат). Подготовка номера к открытому занятию для родителей.

## **4. Постановочно-репетиционная деятельность**

Подготовка к конкурсам и концертам

### **3 год обучения (базовый уровень)**

#### **Танцевальная аэробика**

Танцевальная аэробика способствует формированию мышечного корсета, музыкально-двигательных навыков, мотивации на здоровый образ жизни, что позволяет детям участвовать в различных концертных мероприятиях. Это положительно сказывается на самореализации и успешности ребенка в обучении, помогает успешно социализироваться в обществе. Концертные выступления формируют у обучающихся чувство ответственности, психологическую устойчивость, организованность и внутреннюю собранность.

#### **Цель:**

- развивать и усложнять ЗУН в области танцевальной аэробики;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям танцевальной аэробики и здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- дать представление о разновидностях танцевальной аэробики;
- обучать основам танцевальных стилей (латино, современная хореография, белли-дэнс);
- формировать правильную технику выполнения движений;
- способствовать формированию правильной осанки, постановке рук, ног, корпуса.

**Развивающие:**

- способствовать развитию чувства ритма и музыкального вкуса;
- развивать физическую подготовленность и танцевальность;
- способствовать развитию самостоятельности.

**Воспитательные:**

- формировать культуру поведения и организованность на занятиях и в ходе концертно-постановочной деятельности;
- умения выстраивать процесс коммуникации со сверстниками и педагогом.

**Учебно-тематический план**  
Танцевальная аэробика 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Базовый уровень</b>					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Наблюдение опрос
2.	<b>Танцевальная аэробика</b>	<b>142</b>	2	140	
	- хореографическая подготовка	48	1	47	
	- танцевальный фитнес (элементы современной хореографии и латино)	94	1	93	
2	<b>Базовая аэробика</b>	<b>72</b>	2	70	
	- упражнения на основные группы мышц	40	1	39	
	- стретчинг	32	1	31	

3.	Постановочно-репетиционная деятельность	36	2	34
<b>Итого</b>		<b>252</b>	<b>6</b>	<b>246</b>

## Содержание программы

### 3 год обучения

#### 1. Введение. Инструктаж по ТБ

*Теория.* Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды и к обуви. Основы танцевальной аэробики (классификация).

*Практика.* Демонстрация запрещенных и разрешенных упражнений танцевальной аэробики.

#### 2. Танцевальная аэробика:

##### *Хореографическая подготовка*

*Практика.* Изучение и освоения более сложных связок и комбинаций на основе элементов из классической хореографии.

##### *Танцевальный фитнес (элементы современной хореографии и латино).*

*Теория.* Краткая теоретическая информация о танцевальных направлениях в аэробике.

*Практика.* Изучение и освоения элементов современной хореографии и латино. Освоение связки.

#### 3. Базовая аэробика

##### *Упражнения на основные группы мышц*

##### *Стретчинг*

*Практика.* Усложнение упражнений силового тренинга и растяжки при помощи малого оборудования (мячи, скакалки, гимнастический станок)

#### 4. Постановочно-репетиционная деятельность

Подготовка к конкурсам и концертам

### 4 год обучения (базовый уровень)

#### Танцевальная аэробика

На данном этапе освоения программы «Танцевальная аэробика» усложняется содержание, а также способы, приемы и формы проведения занятий. Упражнения более сложные в координационном плане и по технике исполнения, требуют более точного и глубокого изучения. Продолжается формирование мышечного корсета, музыкально-двигательных навыков. Обучающиеся участвуют в концертно-постановочной деятельности, что положительно сказывается на самореализации и успешности ребенка. Кроме того,



концертные выступления формируют у обучающихся чувство ответственности, психологическую устойчивость, организованность и внутреннюю собранность.

**Цель:**

- развивать и усложнять ЗУН в области танцевальной аэробики;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям танцевальной аэробики и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучать и усложнять движения танцевальной аэробики с элементами современной хореографии;
- формировать правильную технику выполнения танцевальных и силовых упражнений;
- формировать правильную осанку, постановку рук, ног и корпуса.

**Развивающие:**

- развивать чувство ритма и формировать музыкальный вкус;
- развивать физическую подготовленность и пластичность;
- способствовать развитию самостоятельности и артистичности.

**Воспитательные:**

- формировать культуру поведения и дисциплинированность на занятиях и в ходе концертно-постановочной деятельности;
- умение выстраивать процесс коммуникации с педагогом и сверстниками.

**Учебно-тематический план  
4 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Базовый уровень</b>					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	3	2	1	Наблюдение опрос

2.	<b>Танцевальная аэробика</b>	<b>142</b>		<b>140</b>
	- хореографическая подготовка	42		42
	- латино	40		40
	- современная хореография	40	2	38
	- элементы белли-дэнс	20		20
3.	<b>Базовая аэробика</b>	<b>72</b>		<b>71</b>
	- упражнения на основные группы мышц	46	1	45
	- стретчинг	26		26
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>5</b>	<b>211</b>

### Содержание программы 4 год обучения

#### 1. Введение. Инструктаж по ТБ

*Теория.* Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды и к обуви.

*Практика.* Техника выполнения движений танцевальной аэробики.

#### 2. Танцевальная аэробика

*Теория.* Краткая история развития танцевальных направлений, травмобезопасность.

*Практика.* Совершенствование основных движений хореографической подготовки (плие, реливе, батманы, проходки по диагонали, упражнения у станка), латино («восьмерка», «маятник» тазобедренным суставом, мамбо, ча-ча-ча, движения руками) и современной хореографии - джаз-фанк («кач» корпусом, ногами, движения головой, слайдовые шаги), составление простых связок. Изучение элементарных движений белли-дэнс.

#### 3. Базовая аэробика

*Теория.* Актуализация знаний техники безопасности

*Практика.* Выполнение общеразвивающих (пресс, планка, отжимания, приседания) и высокоинтенсивных упражнений (прыжки на месте и с перемещением) с оборудованием. Отработка техники выполнения и включение их в композиции.

### 5 год обучения (базовый уровень)

#### Танцевальная аэробика

На 5 году обучения завершается процесс усложнения содержания по образовательной программе «Танцевальная аэробика». В этот период исполнение движений становится

осознанным, синхронным и артистичным. Изучение материала происходит быстрее и более самостоятельно, обучающиеся проявляют инициативу при проведении разминки и в ходе изучения материала. Мышцы становятся упругими, а работа корпуса автоматизированной. Обучающиеся участвуют в концертно-постановочной деятельности на более высоком уровне.

**Цель:**

- сформировать мышечную систему и подготовить обучающихся к более сложной концертно-постановочной деятельности;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес к физической активности и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствовать движения и связки танцевальной аэробики;
- формировать правильную технику выполнения танцевальных и силовых упражнений;
- формировать правильную осанку, постановку рук, ног и корпуса.

**Развивающие:**

- развивать чувство ритма и формировать музыкальный вкус;
- развивать физическую подготовленность и пластичность;
- способствовать развитию самостоятельности и артистичности.

**Воспитательные:**

- формировать культуру поведения и дисциплинированность на занятиях и в ходе концертно-постановочной деятельности;
- умение выстраивать процесс коммуникации с педагогом и сверстниками.

**Учебно-тематический план  
5 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Базовый уровень</b>					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	3	2	1	Наблюдение опрос
2.	<b>Танцевальная аэробика</b>	<b>142</b>	2	<b>140</b>	
	- хореографическая подготовка	50			
	- современная хореография	52			
	- белли-дэнс	40			

3.	<b>Базовая аэробика</b>	72		71
	- упражнения на основные группы мышц	46	1	45
	- стретчинг	26		26
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>5</b>	<b>211</b>

## Содержание программы 5 год обучения

### 1. Введение. Инструктаж по ТБ

*Теория.* Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды и к обуви.

*Практика.* Техника выполнения движений танцевальной аэробики.

### 2. Танцевальная аэробика

*Теория.* Травмобезопасность.

*Практика.* Совершенствование движений хореографической подготовки, постановка композиций. Постановка композиций с использованием элементов современной хореографии. Изучение и усложнение элементов белли-дэнс.

### 3. Базовая аэробика

*Теория.* Актуализация знаний техники безопасности

*Практика.* Выполнение общеразвивающих (пресс, планка, отжимания, приседания) и высокоинтенсивных упражнений (прыжки на месте и с перемещением) с оборудованием. Отработка техники выполнения и включение их в композиции.

## 1.4. Планируемые результаты

На стартовом уровне (1 год обучения) обучающиеся должны знать, уметь:

**Образовательные:**

- знают основные понятия ритмики (темп, ритм)
- умеют выполнять музыкально-двигательные действия;
- знают основные позиций ног и рук;
- знают и умеют выполнять подвижные, музыкально-ритмические игры;
- умеют выполнять движения под музыку разного ритма, темпа и характера.

**Развивающие:**

- владеют первоначальными умениями слышать музыку и соотносить ее с выполненными упражнениями;
- умеют выполнять требования педагога, правила рабочего настроения во время занятий.

***Воспитательные:***

- проявляют интерес к музыкально-ритмическим занятиям;
- умеют выстраивать процесс коммуникации со сверстниками и педагогом.

**2 год обучения**

Обучающиеся 2 года обучения должны знать и уметь

***Образовательные:***

- знают основные понятия базовой аэробики, травмобезопасности;
- знают и умеют выполнять основные движения базовой аэробики, а также упражнения силового тренинга и стретчинга;
- умеют выучить движения в определенной последовательности (связка) и выполнять самостоятельно;
  - умеют соотносить движения рук и ног и выполнять под музыку разного ритма, темпа и характера.

***Развивающие:***

- имеют чувство ритма и музыкального вкуса;
- проявляют интерес к базовой аэробике;
- умеют реализовать первоначальные творческие способности во время выступлений на сцене;
- имеют способность к проявлению физической активности.

***Воспитательные:***

- имеют первоначальные навыки сотрудничества;
- проявляют самостоятельность, ответственность, дисциплину.

**3 год обучения**

Обучающиеся 3 года обучения должны знать и уметь

***Образовательные:***

- знают разновидности танцевальной аэробики;
- знают и умеют синхронно выполнять элементы танцевальных стилей латино и современной хореографии;
- владеют правильной техникой выполнения танцевальных и силовых движений;
- знают и умеют выступать на мероприятиях различного уровня, в том числе и конкурсных.

***Развивающие:***

- имеют чувство ритма и музыкального вкуса;
- владеют физической и танцевальной подготовкой;
- имеют навык командной работы и культуры выступления перед большой аудиторией.

***Воспитательные:***

- имеют навык сотрудничества;
- проявляют интерес к танцевальной аэробике;
- проявляют самостоятельность, ответственность, дисциплину.

**4 года обучения**

Обучающиеся 4 года обучения должны знать и уметь:

**Образовательные:**

- знают движения танцевальной аэробики (латино, современной хореографии, белли-дэнс) и умеют их выполнять;
- умеют выполнять упражнения ОФП и растяжки.

**Развивающие:**

- имеют чувство ритма и музыкального вкуса;
- имеют физическую и танцевальную подготовку;
- владеют навыком командной работы;
- умеют выступать перед большой аудиторией.

**Воспитательные:**

- владеют навыком сотрудничества;
- развитие мотивации для занятий танцевальной аэробикой;
- проявляют самостоятельность, ответственность, дисциплину

**5 год обучения**

Обучающиеся 5 года обучения должны знать и уметь:

**Образовательные:**

- знают правильную технику выполнения танцевальных и базовых упражнений;
- умеют участвовать в концертно-постановочной деятельности;
- имеют хорошие физические показатели (сила, ловкость, выносливость).

**Развивающие:**

- владеют чувством ритма и музыкального вкуса;
- имеют физическую и танцевальную подготовки;
- владеют навыком командной работы;
- умеют выступать перед большой аудиторией.

**Воспитательные:**

- владеют навыком сотрудничества, способом контроля психологического и эмоционального состояния в ходе постановочной и концертной деятельности;
- проявляют дисциплинированность, ответственность за результаты своей работы, аналитические способности и артистические данные.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

Продолжительность учебного года с 01.09 по 31.05 – 36 недель

**2.1.****Календарный учебный график****1 год обучения**

№ п/п	Месяц	Неделя	Ф о р м а занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	--------	-------------------	--------------	-----------	--------------	------------------	----------------

1	Сентябрь	1	Теоретическое , урок- практикум	4	1,2	Введение. Инструктаж по ТБ.	ДДиЮ «Факел »	Опрос, наблю дение
2	Сентябрь	2	Урок- практикум	2	3	Музыкально- ритмические упражнения и игры	ДДиЮ «Факел »	Опрос, наблю дение
3	Сентябрь	2	Урок- практикум	2	4	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел »	Опрос, наблю дение
4	Сентябрь	3	Урок- практикум	2	5	Музыкально- ритмические упражнения и игры	ДДиЮ «Факел »	Опрос, наблю дение
5	Сентябрь	3	Урок- практикум	2	6	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжку)	ДДиЮ «Факел »	Опрос, наблю дение
6	Сентябрь	4	Урок- практикум	2	7	Музыкально- ритмические упражнения и игры	ДДиЮ «Факел »	Опрос, наблю дение
7	Сентябрь	4	Урок- практикум	2	8	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел »	Опрос, наблю дение
8	Октябрь	1	Урок- практикум	2	9	Позиции ног и рук	ДДиЮ« Факел»	Опрос, наблю дение
9	Октябрь	1	Урок- практикум	2	10	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел »	Опрос, наблю дение
10	Октябрь	2	Урок- практикум	2	11	Позиции ног и рук		Опрос, наблю дение

11	Октябрь	2	Урок-практикум	2	12	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
12	Октябрь	3	Урок-практикум	2	13	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
13	Октябрь	3	Урок-практикум	2	14	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
14	Октябрь	4	Урок-практикум	2	15	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
15	Октябрь	4	Урок-практикум	2	16	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ«Факел»	Опрос, наблюдение
16	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	17	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
17	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	18	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
18	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	19	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
19	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	20	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
20	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	21	Позиции ног и рук	ДДиЮ«Факел»	Опрос, наблюдение
21	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	22	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение



22	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	23	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
23	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	24	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
24	Декабрь	1	Урок-практикум	2	25	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
25	Декабрь	1	Урок-практикум	2	26	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
26	Декабрь	2	Урок-практикум	4	27,28	Музыкально-ритмические упражнения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
27	Декабрь	3	Урок-практикум	2	29	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
28	Декабрь	3	Урок-практикум	4	30,31	Музыкально-ритмические упражнения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
29	Декабрь	4	Урок-практикум	2	32	Музыкально-ритмические упражнения (открытое занятие)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
30	Январь	1	Урок-практикум	2	33	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
31	Январь	1	Урок-практикум	2	34	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
32	Январь	2	Урок-практикум	2	35	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

33	Январь	2	Урок-практикум	2	36	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
34	Январь	3	Урок-практикум	2	37	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
35	Январь	3	Урок-практикум	2	38	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
36	Январь	4	Урок-практикум	2	39	Позиции ног и рук	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
37	Январь	4	Урок-практикум	2	40	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ«Факел»	Опрос, наблюдение
38	Февраль	1	Урок-практикум	2	41	Элементарные танцевальные движения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
39	Февраль	1	Урок-практикум	2	42	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
40	Февраль	2	Урок-практикум	2	43	Элементарные танцевальные движения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
41	Февраль	2	Урок-практикум	2	44	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
42	Февраль	3	Урок-практикум	2	45	Элементарные танцевальные движения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
43	Февраль	3	Урок-практикум	2	46	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

44	Февраль	4	Урок-практикум	4	47,48	Элементарные танцевальные движения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
45	Март	1	Урок-практикум	2	49	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
46	Март	1	Урок-практикум	2	50	Элементарные танцевальные движения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
47	Март	2	Урок-практикум	2	51	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
48	Март	2	Урок-практикум	2	52	Элементарные танцевальные движения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
49	Март	3	Урок-практикум	2	53	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
50	Март	3	Урок-практикум	2	54	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
51	Март	4	Урок-практикум	4	55,56	Элементарные танцевальные движения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
52	Апрель	1	Урок-практикум	2	57	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
53	Апрель	1	Урок-практикум	2	58	Элементарные танцевальные движения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
54	Апрель	2	Урок-практикум	2	59	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

55	Апрель	2	Урок-практикум	2	60	Музыкально-ритмические упражнения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
56	Апрель	3	Урок-практикум	4	61,62	Элементарные танцевальные движения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
57	Апрель	4	Урок-практикум	2	63	Музыкально-ритмические упражнения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
58	Апрель	4	Урок-практикум	2	64	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
59	Май	1	Урок-практикум	4	65,66	Музыкально-ритмические упражнения	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
60	Май	2	Урок-практикум	4	67,68	Элементарные танцевальные движения (подготовка к открытому занятию)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
61	Май	3	Урок-практикум	2	69	Музыкально-ритмические упражнения (открытое занятие)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
62	Май	3	Урок-практикум	2	70	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
63	Май	4	Урок-практикум	2	71	ОФП (упражнения на развитие пластики и растяжки)	ДДиЮ«Факел»	Опрос, наблюдение
64	Май	4	Урок-практикум	2	72	ОФП (упражнения на развитие ловкости и выносливости)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	
--------------	------------	-----------	--

### Календарный учебный график 2 года обучения

#### Базовая аэробика

№ п/п	Месяц	Неделя	Ф о р м а занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теоретическое , урок-практикум	4	1,2	Введение. Инструктаж по ТБ.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
2	Сентябрь	1	Урок-практикум	2	3	Базовая аэробика (основные шаги)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
3	Сентябрь	1	Урок-практикум	1	4	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
4	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	5	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
5	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	6	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
6	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	7	Базовая аэробика (основные шаги)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
7	Сентябрь	2	Урок-практикум	1	8	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
8	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	9	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

9	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	10	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
10	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	11	Базовая аэробика (основные шаги)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
11	Сентябрь	3	Урок-практикум	1	12	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
12	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	13	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
13	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	14	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
14	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	15	Базовая аэробика (основные шаги)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
15	Сентябрь	4	Урок-практикум	1	16	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
16	Октябрь	1	Урок-практикум	2	17	Стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
17	Октябрь	1	Урок-практикум	2	18	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
18	Октябрь	1	Урок-практикум	2	19	Базовая аэробика (основные шаги)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
19	Октябрь	1	Урок-практикум	1	20	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

20	Октябрь	2	Урок-практикум	2	21	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
21	Октябрь	2	Урок-практикум	2	22	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
22	Октябрь	2	Урок-практикум	2	23	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
23	Октябрь	2	Урок-практикум	1	24	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
24	Октябрь	3	Урок-практикум	2	25	Стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
25	Октябрь	3	Урок-практикум	2	26	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
26	Октябрь	3	Урок-практикум	2	27	Базовая аэробика (основные шаги)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
27	Октябрь	3	Урок-практикум	1	28	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
28	Октябрь	4	Урок-практикум	2	29	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
29	Октябрь	4	Урок-практикум	2	30	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
30	Октябрь	4	Урок-практикум	2	31	Базовая аэробика (основные шаги)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

31	Октябрь	4	Урок-практикум	1	32	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
32	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	33	Стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
33	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	34	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
34	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	35	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
35	Ноябрь	1	Урок-практикум	1	36	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
36	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	37	Стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
37	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	38	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
38	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	39	Базовая аэробика (основные шаги)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
39	Ноябрь	2	Урок-практикум	1	40	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
40	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	41	Стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
41	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	42	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
42	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	43	Базовая аэробика (основные шаги и прыжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение



43	Ноябрь	3	Урок-практикум	1	44	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
44	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	45	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
45	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	46	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
46	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	47	Стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
47	Ноябрь	4	Урок-практикум	1	48	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
48	Декабрь	1	Урок-практикум	2	49	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
49	Декабрь	1	Урок-практикум	2	50	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
50	Декабрь	1	Урок-практикум	2	51	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
51	Декабрь	1	Урок-практикум	1	52	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
52	Декабрь	2	Урок-практикум	2	53	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
53	Декабрь	2	Урок-практикум	2	54	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

54	Декабрь	2	Урок-практикум	2	55	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
55	Декабрь	2	Урок-практикум	1	56	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
56	Декабрь	3	Урок-практикум	2	57	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
57	Декабрь	3	Урок-практикум	2	58	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
58	Декабрь	3	Урок-практикум	2	59	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
59	Декабрь	3	Урок-практикум	1	60	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
60	Декабрь	4	Урок-практикум	2	61	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
61	Декабрь	4	Урок-практикум	2	62	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
62	Декабрь	4	Урок-практикум	2	63	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
63	Декабрь	4	Урок-практикум	1	64	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
64	Январь	1	Урок-практикум	4	65,66	Стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

65	Январь	1	Урок-практикум	2	67	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
66	Январь	1	Урок-практикум	1	68	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
67	Январь	2	Урок-практикум	4	69,70	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
68	Январь	2	Урок-практикум	2	71	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
69	Январь	2	Урок-практикум	1	72	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
70	Январь	3	Урок-практикум	2	73	Стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
71	Январь	3	Урок-практикум	2	74	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
72	Январь	3	Урок-практикум	2	75	Базовая аэробика (основные шаги, прыжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
73	Январь	3	Урок-практикум	1	76	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
74	Январь	4	Урок-практикум	2	77	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
75	Январь	4	Урок-практикум	2	78	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
76	Январь	4	Урок-практикум	2	79	Базовая аэробика (основные шаги, прыжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

77	Январь	4	Урок-практикум	1	80	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
78	Февраль	1	Урок-практикум	2	81	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
79	Февраль	1	Урок-практикум	2	82	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
80	Февраль	1	Урок-практикум	2	83	Базовая аэробика (основные шаги, прыжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
81	Февраль	1	Урок-практикум	1	84	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
82	Февраль	2	Урок-практикум	2	85	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
83	Февраль	2	Урок-практикум	2	86	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
84	Февраль	2	Урок-практикум	2	87	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
85	Февраль	2	Урок-практикум	1	88	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
86	Февраль	3	Урок-практикум	2	89	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
87	Февраль	3	Урок-практикум	2	90	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

88	Февраль	3	Урок-практикум	2	91	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
89	Февраль	3	Урок-практикум	1	92	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
90	Февраль	4	Урок-практикум	2	93	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
91	Февраль	4	Урок-практикум	2	94	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
92	Февраль	4	Урок-практикум	2	95	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
93	Февраль	4	Урок-практикум	1	96	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
94	Март	1	Урок-практикум	2	97	Стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
95	Март	1	Урок-практикум	2	98	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
96	Март	1	Урок-практикум	2	99	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
97	Март	1	Урок-практикум	1	100	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
98	Март	2	Урок-практикум	2	101	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

99	Март	2	Урок-практикум	2	102	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
100	Март	2	Урок-практикум	2	103	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
101	Март	2	Урок-практикум	1	104	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
102	Март	3	Урок-практикум	2	105	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
103	Март	3	Урок-практикум	2	106	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
104	Март	3	Урок-практикум	2	107	Стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
105	Март	3	Урок-практикум	1	108	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
106	Март	4	Урок-практикум	4	109, 110	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
107	Март	4	Урок-практикум	2	111	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
108	Март	4	Урок-практикум	1	112	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
109	Апрель	1	Урок-практикум	2	113	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
110	Апрель	1	Урок-практикум	2	114	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

111	Апрель	1	Урок-практикум	2	115	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
112	Апрель	1	Урок-практикум	1	116	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
113	Апрель	2	Урок-практикум	2	117	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
114	Апрель	2	Урок-практикум	2	118	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
115	Апрель	2	Урок-практикум	2	119	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
116	Апрель	2	Урок-практикум	1	120	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
117	Апрель	3	Урок-практикум	4	121, 122	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
118	Апрель	3	Урок-практикум	2	123	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
119	Апрель	3	Урок-практикум	1	124	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
120	Апрель	4	Урок-практикум	2	125	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
121	Апрель	4	Урок-практикум	2	126	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
122	Апрель	4	Урок-практикум	2	127	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

123	Апрель	4	Урок-практикум	1	128	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
124	Май	1	Урок-практикум	2	129	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
125	Май	1	Урок-практикум	2	130	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
126	Май	1	Урок-практикум	2	131	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
127	Май	1	Урок-практикум	1	132	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
128	Май	2	Урок-практикум	4	133, 134	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
129	Май	2	Урок-практикум	2	135	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
130	Май	2	Урок-практикум	1	136	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
131	Май	3	Урок-практикум	2	137	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
132	Май	3	Урок-практикум	2	138	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
133	Май	3	Урок-практикум	2	139	Базовая аэробика (основные шаги, связка)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение



134	Май	3	Урок-практикум	1	140	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
135	Май	4	Урок-практикум	2	141	Базовая аэробика (основные шаги, прыжки)	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
136	Май	4	Урок-практикум	2	142	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
137	Май	4	Урок-практикум	2	143	Упражнения на основные группы мышц	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
138	Май	4	Урок-практикум	1	144	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
<b>ИТОГО</b>				<b>252</b>	<b>144</b>			

### Календарный учебный график 3 года обучения

#### Танцевальная аэробика

№ п/п	Месяц	Неделя	Ф о р м а занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	4	1,2	Введение. Инструктаж по ТБ.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
2	Сентябрь	1	У р о к - практикум	2	3	Базовая аэробика (основные шаги).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
3	Сентябрь	1	Урок-практикум	1	4	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
4	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	5	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

5	Сентябрь	2	Теоретическое , урок-практикум	2	6	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
6	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	7	Базовая аэробика (основные шаги).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
7	Сентябрь	2	Урок-практикум	1	8	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
8	Сентябрь	3	Теоретическое , урок-практикум	2	9	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
9	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	10	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
10	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	11	Базовая аэробика (основные шаги).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
11	Сентябрь	3	Урок-практикум	1	12	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
12	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	13	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
13	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	14	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
14	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	15	Базовая аэробика (основные шаги).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
15	Сентябрь	4	Урок-практикум	1	16	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

16	Октябрь	1	Урок-практикум	2	17	Базовая аэробика (основные шаги).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
17	Октябрь	1	Урок-практикум	2	18	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
18	Октябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	2	19	Танцевальная аэробика (основы боди-балета).	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
19	Октябрь	1	Урок-практикум	1	20	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
20	Октябрь	2	Урок-практикум	2	21	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
21	Октябрь	2	Урок-практикум	4	22,23	Танцевальная аэробика (основы боди-балета).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
22	Октябрь	2	Урок-практикум	1	24	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
23	Октябрь	3	Урок-практикум	2	25	Базовая аэробика (основные упражнения).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
24	Октябрь	3	Урок-практикум	2	26	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
25	Октябрь	3	Урок-практикум	2	27	Танцевальная аэробика (основы боди-балета).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
26	Октябрь	3	Урок-практикум	1	28	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

27	Октябрь	4	Урок-практикум	2	29	Базовая аэробика (основные упражнения).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
28	Октябрь	4	Урок-практикум	2	30	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
29	Октябрь	4	Урок-практикум	2	31	Танцевальная аэробика (основы боди-балета).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
30	Октябрь	4	Урок-практикум	1	32	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
31	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	33	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
32	Ноябрь	1	Урок-практикум	4	34,35	Танцевальная аэробика (основы боди-балета).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
33	Ноябрь	1	Урок-практикум	1	36	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
34	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	37	Базовая аэробика (основные шаги и их модификации).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
35	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	38	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
36	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	39	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
37	Ноябрь	2	Урок-практикум	1	40	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

38	Ноябрь	3	Урок-практикум	4	41,42	Танцевальная аэробика (основы боди-балета).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
39	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	43	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
40	Ноябрь	3	Урок-практикум	1	44	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
41	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	45	Базовая аэробика (основные шаги и их модификации).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
42	Ноябрь	4	Теоретическое, урок-практикум	2	46	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
43	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	47	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
44	Ноябрь	4	Урок-практикум	1	48	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
45	Декабрь	1	Урок-практикум	4	49,50	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
46	Декабрь	1	Урок-практикум	2	51	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
47	Декабрь	1	Урок-практикум	1	52	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

48	Декабрь	2	Урок-практикум	4	53,54	Танцевальная аэробика (основы боди-балета).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
49	Декабрь	2	Урок-практикум	2	55	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
50	Декабрь	2	Урок-практикум	1	56	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
51	Декабрь	3	Урок-практикум	2	57	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
52	Декабрь	3	Урок-практикум	4	58,59	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
53	Декабрь	3	Урок-практикум	1	60	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
54	Декабрь	4	Тестирование	4	61,62	Отработка упражнений на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
55	Декабрь	4	Урок-практикум	2	63	Базовая аэробика (основные шаги и их модификации).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
56	Декабрь	4	Урок-практикум	1	64	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
57	Январь	1	Урок-практикум	2	65	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

58	Январь	1	Урок-практикум	2	66	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
59	Январь	1	Урок-практикум	2	67	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
60	Январь	1	Урок-практикум	1	68	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
61	Январь	2	Урок-практикум	2	69	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
62	Январь	2	Урок-практикум	2	70	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
63	Январь	2	Урок-практикум	2	71	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
64	Январь	2	Урок-практикум	1	72	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
65	Январь	3	Теоретическое, урок-практикум	2	73	Танцевальная аэробика (основы латино).	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
66	Январь	3	Урок-практикум	4	74,75	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
67	Январь	3	Урок-практикум	1	76	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

68	Январь	4	Урок-практикум	2	77	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
69	Январь	4	Урок-практикум	2	78	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
70	Январь	4	Урок-практикум	2	79	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
71	Январь	4	Урок-практикум	1	80	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
72	Февраль	1	Урок-практикум	2	81	Основы хореографической подготовки	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
73	Февраль	1	Урок-практикум	2	82	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
74	Февраль	1	Урок-практикум	2	83	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
75	Февраль	1	Урок-практикум	1	84	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
76	Февраль	2	Урок-практикум	2	85	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
77	Февраль	2	Урок-практикум	2	86	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение



78	Февраль	2	Урок-практикум	2	87	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
79	Февраль	2	Урок-практикум	1	88	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
80	Февраль	3	Урок-практикум	4	89,90	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
81	Февраль	3	Урок-практикум	2	91	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
82	Февраль	3	Урок-практикум	1	92	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
83	Февраль	4	Урок-практикум	4	93,94	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
84	Февраль	4	Урок-практикум	2	95	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
85	Февраль	4	Урок-практикум	1	96	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
86	Март	1	Урок-практикум	2	97	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
87	Март	1	Урок-практикум	2	98	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

88	Март	1	Урок-практикум	2	99	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
89	Март	1	Урок-практикум	1	100	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
90	Март	2	Урок-практикум	2	101	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
91	Март	2	Урок-практикум	4	102, 103	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
92	Март	2	Урок-практикум	1	104	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
93	Март	3	Урок-практикум	2	105	Упражнения на основные группы мышц без предметов	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
94	Март	3	Урок-практикум	2	106	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
95	Март	3	Урок-практикум	2	107	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
96	Март	3	Урок-практикум	1	108	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
97	Март	4	Урок-практикум	2	109	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

98	Март	4	Урок-практикум	2	110	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
99	Март	4	Урок-практикум	2	111	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
100	Март	4	Урок-практикум	1	112	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
101	Апрель	1	Урок-практикум	2	113	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
102	Апрель	1	Урок-практикум	2	114	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
103	Апрель	1	Урок-практикум	2	115	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
104	Апрель	1	Урок-практикум	1	116	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
105	Апрель	2	Урок-практикум	2	117	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
106	Апрель	2	Урок-практикум	2	118	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

107	Апрель	2	Урок-практикум	2	119	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
108	Апрель	2	Урок-практикум	1	120	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
109	Апрель	3	Урок-практикум	2	121	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
110	Апрель	3	Урок-практикум	1	122, 123	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
111	Апрель	3	Урок-практикум	1	124	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
112	Апрель	4	Урок-практикум	2	125	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
113	Апрель	4	Урок-практикум	2	126	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
114	Апрель	4	Урок-практикум	2	127	Основы хореографической подготовки	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
115	Апрель	4	Урок-практикум	1	128	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
116	Май	1	Урок-практикум	2	129	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

117	Май	1	Урок-практикум	2	130	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
118	Май	1	Урок-практикум	2	131	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
119	Май	1	Урок-практикум	1	132	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
120	Май	2	Урок-практикум	2	133	Танцевальная аэробика (элементы современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
121	Май	2	Урок-практикум	4	134, 135	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
122	Май	2	Урок-практикум	1	135	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
123	Май	3	Теоретическое, урок-практикум	4	136, 137	Отработка упражнений на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
124	Май	3	Урок-практикум	2	138	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление упражнений латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
125	Май	3	Урок-практикум	1	139	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

126	Май	4	Урок-практикум	2	140	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
127	Май	4	Урок-практикум	4	141, 142	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
128	Май	4	Урок-практикум	1	143	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
<b>ИТОГО</b>				<b>252</b>	<b>108</b>			

### Календарный учебный график 4 года обучения

#### Танцевальная аэробика

№ п/п	Месяц	Неделя	Ф о р м а занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	4	1,2	Введение. Инструктаж по ТБ.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
2	Сентябрь	1	У р о к - практикум	2	3	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
3	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	4	Базовая аэробика (прыжки).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
4	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	5	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
5	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	6	Базовая аэробика (основные шаги и их модификации).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

6	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	7	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
7	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	8	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
8	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	9	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
9	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	10	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
10	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	11	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
11	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	12	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
12	Октябрь	1	Урок-практикум	2	13	Танцевальная аэробика (латино).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
13	Октябрь	1	Урок-практикум	2	14	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
14	Октябрь	1	Урок-практикум	2	15	Танцевальная аэробика (отработка связки боди-балета).	ДДиЮ «Факел»	наблюдение
15	Октябрь	2	Урок-практикум	2	16	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

16	Октябрь	2	Урок-практикум	4	17,18	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
17	Октябрь	3	Урок-практикум	2	19	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
18	Октябрь	3	Урок-практикум	2	20	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
19	Октябрь	3	Урок-практикум	2	21	Танцевальная аэробика (отработка связки боди- балета).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
20	Октябрь	4	Урок-практикум	2	22	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
21	Октябрь	4	Урок-практикум	2	23	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
22	Октябрь	4	Урок-практикум	2	24	Танцевальная аэробика (отработка упражнений боди- балета).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
23	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	25	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
24	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	26	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
25	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	27	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение



26	Ноябрь	2	Теоретическое , урок-практикум	4	28,29	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
27	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	30	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
28	Ноябрь	3	Урок-практикум	4	31,32	Танцевальная аэробика (отработка упражнений бодибалета).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
29	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	33	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
30	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	34	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
31	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	35	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
32	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	36	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
33	Декабрь	1	Урок-практикум	4	37,38	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
34	Декабрь	1	Урок-практикум	2	39	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
35	Декабрь	2	Урок-практикум	4	40,41	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

36	Декабрь	2	Урок-практикум	2	42	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
37	Декабрь	3	Урок-практикум	2	43	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
38	Декабрь	3	Урок-практикум	4	44,45	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
39	Декабрь	4	Тестирование	4	46,47	Отработка упражнений на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
40	Декабрь	4	Урок-практикум	2	48	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
41	Январь	1	Урок-практикум	2	49	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
42	Январь	1	Урок-практикум	2	50	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
43	Январь	1	Урок-практикум	2	51	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
44	Январь	2	Урок-практикум	2	52	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
45	Январь	2	Урок-практикум	2	53	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

46	Январь	2	Урок-практикум	2	54	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
47	Январь	3	Теоретическое, урок-практикум	2	55	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
48	Январь	3	Урок-практикум	4	56,57	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
49	Январь	4	Урок-практикум	2	58	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
50	Январь	4	Урок-практикум	2	59	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
51	Январь	4	Урок-практикум	2	60	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
52	Февраль	1	Урок-практикум	2	61	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
53	Февраль	1	Урок-практикум	2	62	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
54	Февраль	1	Урок-практикум	2	63	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

55	Февраль	2	Урок-практикум	2	64	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
56	Февраль	2	Урок-практикум	2	65	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
57	Февраль	2	Урок-практикум	2	66	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
58	Февраль	3	Урок-практикум	4	67,68	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
59	Февраль	3	Урок-практикум	2	69	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
60	Февраль	4	Урок-практикум	4	70,71	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
61	Февраль	4	Урок-практикум	2	72	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
62	Март	1	Урок-практикум	2	73	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
63	Март	1	Урок-практикум	2	74	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

64	Март	1	Урок-практикум	2	75	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
65	Март	2	Урок-практикум	2	76	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс)	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
66	Март	2	Урок-практикум	4	77,78	Танцевальная аэробика (изучениеи закрепление связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
67	Март	3	Урок-практикум	2	79	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
68	Март	3	Урок-практикум	2	80	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
69	Март	3	Урок-практикум	2	81	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
70	Март	4	Урок-практикум	2	82	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
71	Март	4	Урок-практикум	2	83	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
72	Март	4	Урок-практикум	2	84	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
73	Апрель	1	Урок-практикум	2	85	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

74	Апрель	1	Урок-практикум	2	86	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
75	Апрель	1	Урок-практикум	2	87	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
76	Апрель	2	Урок-практикум	2	88	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
77	Апрель	2	Урок-практикум	2	89	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
78	Апрель	2	Урок-практикум	2	90	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
79	Апрель	3	Урок-практикум	2	91	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
80	Апрель	3	Урок-практикум	4	92,93	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
81	Апрель	4	Урок-практикум	2	94	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
82	Апрель	4	Урок-практикум	2	95	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
83	Апрель	4	Урок-практикум	2	96	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

84	Май	1	Урок-практикум	2	97	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
85	Май	1	Урок-практикум	2	98	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
86	Май	1	Урок-практикум	2	99	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
87	Май	2	Урок-практикум	2	100	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
88	Май	2	Урок-практикум	4	101, 102	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
89	Май	3	Теоретическое, урок-практикум	4	103, 104	Отработка упражнений на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
90	Май	3	Урок-практикум	2	105	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
91	Май	4	Урок-практикум	2	106	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
92	Май	4	Урок-практикум	4	107, 108	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	4	1,2	Введение. Инструктаж по ТБ.	Д Д и Ю «Факел»	Опрос, наблюдение

2	Сентябрь	1	У р о к - практикум	2	3	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	Д Д и Ю «Факел »	Наблю дение
3	Сентябрь	2	Урок- практикум	2	4	Базовая аэробика (прыжки).	ДДиЮ «Факел »	Наблю дение
4	Сентябрь	2	Урок- практикум	2	5	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел »	Наблю дение
5	Сентябрь	2	Урок- практикум	2	6	Базовая аэробика (основные шаги и их модификации).	ДДиЮ «Факел »	Наблю дение
6	Сентябрь	3	Урок- практикум	2	7	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел »	Наблю дение
7	Сентябрь	3	Урок- практикум	2	8	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел »	Наблю дение
8	Сентябрь	3	Урок- практикум	2	9	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел »	Наблю дение
9	Сентябрь	4	Урок- практикум	2	10	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел »	Наблю дение
10	Сентябрь	4	Урок- практикум	2	11	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел »	Наблю дение
<b>ИТОГО</b>				<b>216</b>	<b>108</b>			

### Календарный учебный график 5 года обучения

#### Базовая аэробика



№ п/п	Месяц	Неделя	Ф о р м а занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	4	1,2	Введение. Инструктаж по ТБ.	Д Д и Ю «Факел»	Опрос, наблюдение
2	Сентябрь	1	У р о к - практикум	2	3	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	Д Д и Ю «Факел»	Наблю дение
3	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	4	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблю дение
4	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	5	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблю дение
5	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	6	Базовая аэробика (основные шаги и их модификации).	ДДиЮ «Факел»	Наблю дение
6	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	7	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблю дение
7	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	8	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблю дение
8	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	9	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблю дение
9	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	10	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблю дение

10	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	11	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
11	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	12	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
12	Октябрь	1	Урок-практикум	2	13	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
13	Октябрь	1	Урок-практикум	2	14	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
14	Октябрь	1	Урок-практикум	2	15	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	наблюдение
15	Октябрь	2	Урок-практикум	2	16	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
16	Октябрь	2	Урок-практикум	4	17,18	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
17	Октябрь	3	Урок-практикум	2	19	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
18	Октябрь	3	Урок-практикум	2	20	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
19	Октябрь	3	Урок-практикум	2	21	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

20	Октябрь	4	Урок-практикум	2	22	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
21	Октябрь	4	Урок-практикум	2	23	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
22	Октябрь	4	Урок-практикум	2	24	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
23	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	25	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
24	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	26	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
25	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	27	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
26	Ноябрь	2	Теоретическое, урок-практикум	4	28,29	Танцевальная аэробика (белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
27	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	30	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
28	Ноябрь	3	Урок-практикум	4	31,32	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

29	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	33	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
30	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	34	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
31	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	35	Танцевальная аэробика (белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
32	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	36	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
33	Декабрь	1	Урок-практикум	4	37,38	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
34	Декабрь	1	Урок-практикум	2	39	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
35	Декабрь	2	Урок-практикум	4	40,41	Танцевальная аэробика (белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
36	Декабрь	2	Урок-практикум	2	42	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
37	Декабрь	3	Урок-практикум	2	43	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
38	Декабрь	3	Урок-практикум	4	44,45	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

39	Декабрь	4	Тестирование	4	46,47	Отработка упражнений на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
40	Декабрь	4	Урок-практикум	2	48	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
41	Январь	1	Урок-практикум	2	49	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
42	Январь	1	Урок-практикум	2	50	Танцевальная аэробика (белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
43	Январь	1	Урок-практикум	2	51	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
44	Январь	2	Урок-практикум	2	52	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
45	Январь	2	Урок-практикум	2	53	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
46	Январь	2	Урок-практикум	2	54	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
47	Январь	3	Теоретическое, урок-практикум	2	55	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение

48	Январь	3	Урок-практикум	4	56,57	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
49	Январь	4	Урок-практикум	2	58	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
50	Январь	4	Урок-практикум	2	59	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
51	Январь	4	Урок-практикум	2	60	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
52	Февраль	1	Урок-практикум	2	61	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
53	Февраль	1	Урок-практикум	2	62	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
54	Февраль	1	Урок-практикум	2	63	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
55	Февраль	2	Урок-практикум	2	64	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

56	Февраль	2	Урок-практикум	2	65	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
57	Февраль	2	Урок-практикум	2	66	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
58	Февраль	3	Урок-практикум	4	67,68	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
59	Февраль	3	Урок-практикум	2	69	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
60	Февраль	4	Урок-практикум	4	70,71	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
61	Февраль	4	Урок-практикум	2	72	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
62	Март	1	Урок-практикум	2	73	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
63	Март	1	Урок-практикум	2	74	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

64	Март	1	Урок-практикум	2	75	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
65	Март	2	Урок-практикум	2	76	Танцевальная аэробика (белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
66	Март	2	Урок-практикум	4	77,78	Танцевальная аэробика (изучение и закрепление связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
67	Март	3	Урок-практикум	2	79	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
68	Март	3	Урок-практикум	2	80	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
69	Март	3	Урок-практикум	2	81	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
70	Март	4	Урок-практикум	2	82	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
71	Март	4	Урок-практикум	2	83	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
72	Март	4	Урок-практикум	2	84	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение



73	Апрель	1	Урок-практикум	2	85	Танцевальная аэробика (белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
74	Апрель	1	Урок-практикум	2	86	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
75	Апрель	1	Урок-практикум	2	87	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
76	Апрель	2	Урок-практикум	2	88	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
77	Апрель	2	Урок-практикум	2	89	Танцевальная аэробика (белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
78	Апрель	2	Урок-практикум	2	90	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
79	Апрель	3	Урок-практикум	2	91	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
80	Апрель	3	Урок-практикум	4	92,93	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
81	Апрель	4	Урок-практикум	2	94	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
82	Апрель	4	Урок-практикум	2	95	Танцевальная аэробика (изучение связки белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

83	Апрель	4	Урок-практикум	2	96	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
84	Май	1	Урок-практикум	2	97	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
85	Май	1	Урок-практикум	2	98	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
86	Май	1	Урок-практикум	2	99	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
87	Май	2	Урок-практикум	2	100	Танцевальная аэробика (основы белли-дэнс).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
88	Май	2	Урок-практикум	4	101, 102	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
89	Май	3	Теоретическое, урок-практикум	4	103, 104	Отработка упражнений на основные группы мышц без предметов.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
90	Май	3	Урок-практикум	2	105	Танцевальная аэробика (отработка связки современной хореографии).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
91	Май	4	Урок-практикум	2	106	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

92	Май	4	Урок-практикум	4	107, 108	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	4	1,2	Введение. Инструктаж по ТБ.	Д Д и Ю «Факел»	Опрос, наблюдение
2	Сентябрь	1	Урок-практикум	2	3	Упражнения на основные группы мышц без предметов.	Д Д и Ю «Факел»	Наблюдение
3	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	4	Базовая аэробика (прыжки, стретчинг).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
4	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	5	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
5	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	6	Базовая аэробика (основные шаги и их модификации).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
6	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	7	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
7	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	8	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
8	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	9	Танцевальная аэробика (современная хореография).	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
9	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	10	Упражнения на основные группы мышц с предметами и без них.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

10	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	11	Основы хореографической подготовки.	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
<b>ИТОГО</b>				<b>216</b>	<b>108</b>			

## 2.2.Формы аттестации и оценочные материалы

*Система оценки реализуется на каждом году обучения и включает в себя ряд процедур:*

Вид контроля	Задачи	Временной промежуток	Способы диагностики	Формы фиксации результатов
Текущий контроль	Мотивация деятельности обучающихся	В течение учебного года	Наблюдение, опрос, самостоятельные и творческие задания (выполнение упражнений базовой и танцевальной аэробики; связок и комбинаций).	Рейтинговая таблица (Приложение 4)
Промежуточная аттестация	Оценка уровня физической и танцевальной подготовленности	Декабрь	Наблюдение в ходе самостоятельной работы (выполнение комплекса основных упражнений для 1 года обучения). Тестирование по ОФП и участие в концертной деятельности	Карта результативности и (Приложение 5)

Итоговая аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися по итогам года	Май	Наблюдение в ходе самостоятельной работы (выполнение комплекса основных упражнений для 1 года обучения). Тестирование по ОФП и участие в концертной деятельности	Карта результативности и (Приложение 5)
---------------------	--	-----	--	--

Система отслеживания результатов балльно-уровневая. В ходе текущего контроля, тестированию по ОФП обучающиеся получают баллы, в соответствии с которыми присваивается уровень физического развития - начальный, средний, подготовленный.

### **Оценочные материалы**

1. Тесты по ОФП (Приложение 2).
2. Видео с концертных выступлений.

## **2.3. Условия реализации Программы**

### ***Материально-технические условия***

- спортивное оборудование (коврики, станок, зеркала, секундомер, скакалки, мячи);  
 - музыкальное сопровождение (звукоспроизводящая музыкальная аппаратура, флэш-карта).  
 Занятия проходят в хореографическом зале ДДиЮ «Факел» с деревянным полом и оборудованным станком. Имеется шкаф для инвентаря.

***Кадровое обеспечение:*** занятия проводит педагог дополнительного образования по направлению «Аэробика». В рамках программы проходят занятия по хореографической подготовке с концертмейстером, целью которых являются: постановка корпуса, рук, развитие пластики и музыкальности, а также подготовка к направлениям боди-балет и джаз-фанк (2 раза в неделю с детьми 1 года обучения, 1 раз в неделю 2-5 года обучения).

### ***Методическое обеспечение Программы***

В процессе обучения используются:

- общепедагогические методы.

Наглядные - демонстрация аэробных и танцевальных движений, упражнений и элементов, демонстрация статей и иллюстраций из журналов и книг, а также видеоматериалов.

Словесные - беседа, объяснение.

Практические- выполнение упражнений, движений и элементов, творческих заданий в ходе занятий и самостоятельной работы.

Метод игры- подвижные и музыкальные игры на развитие внимания, силы, ловкости, скорости реакции и чувства ритма.

## **Музыкальное сопровождение**

1. Живое исполнение концертмейстером классических музыкальных произведений (для элементов хореографической подготовки и растяжки).
2. Подборка детских эстрадных композиций.
3. Специально подобранная музыка с четким ритмом для фитнеса (используются интернет ресурсы).

### ***Специальные методы:***

- метод сложения
- метод усложнения
- метод модификации
- метод показа
- метод целостного и поэтапного разучивания упражнений.

На занятиях педагог осуществляет визуальный контроль за обучающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечивает еще и безопасность в ходе учебной деятельности.

### ***Формы организации учебного занятия:***

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- работа в малых группах.

### ***Педагогические технологии:***

- технология группового обучения (основная суть в сотрудничестве взрослых и детей, педагог направляет и координирует обучающий процесс, прислушиваясь к мнению и творческой инициативе учащихся);
- технология разноуровневого обучения (суть в том, что в одной группе занимаются обучающиеся разного уровня, в связи с чем появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных детей быстрее и глубже продвигаться в обучении. Сильные обучающиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации);
- технология группового взаимообучения (предполагает работу в парах сменного состава по определенным правилам, что позволяет плодотворно развивать у учащихся самостоятельность и коммуникативные умения. Процесс обучения организован так, что происходит общение в динамических парах, когда каждый учит каждого);
- здоровьесберегающие технологии (использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать статические и динамические упражнения, определять время изучения сложного учебного материала, выделять время для самостоятельной творческой работы, что дает положительные результаты в обучении);
- технология коллективной творческой деятельности (смысл в создании для учащихся ситуации успеха и творческого развития не только в процессе обучения аэробики, но и в ходе совместной коллективной деятельности).

### ***Алгоритм учебного занятия:***

- разминка;
- основная часть;
- заминка;

- силовая часть;
- стретчинг

## 2.4. Список литература

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг.
3. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка» и «Учитель будущего», утвержденные протоколом заседания Проектного комитета по Национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 гг.
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.
6. Приложение №1 Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
7. Гигиенические требования к условиям обучения в учреждениях дополнительного образования: Сан Пин 2.4.4. 3172-14.
8. Конвенция ООН «О правах ребенка». - М., 2005.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Региональный приоритетный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный Протоколом заседания Совета при Губернаторе Томской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 10.07.2019 № СЖ-Пр-1482.

### Литература для педагога

#### Интернет источники

1. Сайт: [nsportal.ru](http://nsportal.ru) «Культура и искусство».../2017/03/17/programma
2. Сайт: [portalpedagoga.ru](http://portalpedagoga.ru) «servisy/publik/publ...»
3. Сайт: [videouroki.net](http://videouroki.net) «Разработки»...-po-fizkul-turie-modul...

### Литература для детей и родителей

1. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Вако, 2004. – с. 293.
2. Рожков М.И., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А. Воспитание толерантности у школьников. - Ярославль: Академия развития, 2003. – с.191.
3. Тело человека. - Белфакс 2006. – с. 14.
4. Фридман Л.М. Психология детей и подростков. – М.: Издательство института психотерапии, 2004. – с.479.
5. Щуркова Н.Е. Классное руководство: игровые методики. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 224 с.

**2.5.**

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение №1*



## Матрица общеразвивающей программы

Уровни	Критерии	Форм и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	Образовательные: развитие силы, выносливости, гибкости; выполнение упражнений без образца; знание терминологии	Тестирование Опрос.	Наглядные, практические, словесные Технология группового обучения, разноуровневого и здоровьесберегающие технологии.	Образовательные: знают основные понятия ритмики, базовой аэробики, физиологии и гигиены; умеют выполнять музыкально-двигательные действия, соотносить движения рук и ног с определенным темпом музыки; умеют выполнять выученные движения, связки и комбинации без образца, т.е. самостоятельно.	Пресс, отжимания, скакалка, приседания. Шаги базовой аэробики.
	Развивающие: развитие чувства ритма и физической подготовленности, выполнение требований к занятиям	Наблюдение	Словесные методы. Технология группового обучения, разноуровневого обучения.	Развивающие: имеют чувство ритма и физическую подготовленность Выполняют требования к занятиям, правила рабочего настроения во время занятий; имеют интерес к занятиям танцевальной аэробики.	

	Воспитательные: Самостоятельность; ответственность; дисциплина	Наблюдение	Словесные, практические методы. Технология группового обучения, разноуровневого	Воспитательные: владеют первоначальными навыками сотрудничества; умеют быть самостоятельными, ответственными.	
<b>Базовый</b>	Образовательные: техника выполнения упражнений и связок танцевальной аэробики;	Тестирование. Опрос.	Словесные, практические методы. Технология группового обучения, разноуровневого	Образовательные: знают и умеют выполнять движения танцевальных направлений латино, современной хореографии и белли-дэнс; знают способы построения танцевальных связок.	Творческие задания, концертные выступления. Самостоятельное проведение разминки.
	Развивающие: чувство ритма и физическая подготовленность	Наблюдение	Словесные, практические методы. Технология группового обучения, разноуровневого	Развивающие: владеют навыками сотрудничества, умеют анализировать свою деятельность и работу группы.	Взаимопроверка
	Воспитательные: Заинтересованность	Наблюдения	Словесные	Воспитательные: умеют быть самостоятельными, ответственными, дисциплинированными; умеют выступать перед большой аудиторией.	

*Приложение №2*

### **Нормативы для аттестации по ОФП.**

### **Измерение силы мышц живота.**

#### ***Тест «Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение».***

Описание теста: в течение 30 секунд необходимо сделать максимальное количество раз. Упражнение выполняется в парах: один помогает другому, удерживая его ноги так, чтобы они не отрывались от пола.

Необходимое оборудование: секундомер и спортивные коврики.

Инструкция для испытуемого: лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы стоят на полу. Кисти рук соедините на затылке. При подъеме (спина полностью отрывается от пола – положение «сидя») локти должны упираться в колени, при этом кисти рук не отрывать от затылка. Начинать выполнение задания следует по команде «Начали» (отсчет времени) и заканчивать после того, как будет произнесено «Стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Указания для педагога: - стоя сбоку от испытуемого, помогите занять ему правильную позицию. Посадите помощника, он должен взяться за лодыжки испытуемого, прижать его стопы так, чтобы угол в коленях составлял 90 градусов и контролировать это положение в течение всего теста. Дайте испытуемому возможность попробовать пару раз подняться. После сигнала «Начали» нажмите кнопку секундомера и остановите его через 30 секунд. Считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста. После выполнения теста испытуемые и помощник меняются местами.

И педагог фиксирует следующие результаты.

<b><i>В о з р а с т н а я категория</i></b>	<b><i>БАЛЛЫ</i></b>				
	<b><i>1бал</i></b>	<b><i>2 балла</i></b>	<b><i>3 балла</i></b>	<b><i>4 балла</i></b>	<b><i>5 баллов</i></b>
7-8 лет	3-5 раз	6-9 раз	10-13 раз	14-16 раз	17 и более
9-10 лет	7-10 раз	11-14 раз	15-18 раз	19-22 раза	23 и более
11-12 лет	12-16 раз	17-21 раз	22-26 раз	27-31 раз	32 и более
13-15 лет	18-22 раза	23-27 раз	28-32 раза	33-37 раз	38 и более

### **Упражнения на мышцы рук**

#### ***Тест «Сгибание рук в упоре лежа» (отжимание).***

Описание теста: испытуемый принимает исходное положение – руки прямые, пальцы рук обращены вперед. Опираясь коленями о пол, держа спину прямо, согнув руки в локтях, коснувшись грудью пола, вернуться в исходное положение.

Педагог фиксирует следующие результаты.

<b><i>Возрастная категория</i></b>	<b><i>БАЛЛЫ</i></b>
------------------------------------	---------------------

	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
7-8 л.	1-3 раз	4-6 раз	7-9 раз	10-12 раз	Более 13 раз
9-10 л.	5-7 раз	8-10 раз	11–13 раз	14-16 раз	Более 17 раз
11-12 л.	8-10 раз	11-13 раз	14-16 раз	17-19 раз	Более 20 раз
13-15 л.	11-13 раз	14-16 раз	17-19 раз	20-22 раза	Более 23 раз

### **Упражнения на развитие выносливости.**

#### ***Тест «Приседания».***

Описание теста: испытуемый выполняет приседания из исходного положения стоя, стопы врозь. Приседания выполняются максимальное количество раз до утомления, при этом спину необходимо держать прямо (не наклонять вперед), а руки вытягивать вперед.

Педагог фиксирует следующие результаты.

<b><i>Возрастная категория</i></b>	<b><i>Баллы</i></b>				
	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
7-8 лет	10-19	20-29	30-39	40-50	Выше 50
9-10 л.	15-25	26-36	37-47	48-59	Выше 60
11-13 л.	25-35	36-46	47-57	58-68	Выше 69
14-16 л.	40-49	50-59	60-69	70-80	Выше 80

Для второго года обучения также проводится тестирование по ОФП (пресс за 30 секунд, отжимания и приседания мах количество раз, гибкость) и теоретическое тестирование

### **Измерение подвижности в тазобедренном суставе.**

#### ***Тест на гибкость.***

Описание теста: испытуемый становится на стул, ноги вместе, носки у края стула. Не сгибая коленей (если необходимо, ему помогает педагог – держит колени). Испытуемый наклоняется вперед, стараясь тянуться как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2 секунд. Тест повторяется дважды. Результат лучшей из двух попыток фиксируется в сантиметрах.

Необходимое оборудование: стул, сантиметровая лента.

Общие указания и замечания: сантиметровая лента устанавливается перпендикулярно к стулу так, чтобы отметка 50 см находилась на одном уровне с верхней поверхностью стула.

Тогда нулевая отметка будет находиться примерно на уровне коленей испытуемого. Лучший результат соответствует большему наклону. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается. В качестве результата берется показатель наибольшего наклона. Педагог фиксирует следующие результаты.

<i>Пол</i>	<i>БАЛЛЫ</i>				
	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
Женский	Менее 5 см	5-12 см	13-20 см	21-28 см	Более 28 см

### **Прыжки со скакалкой**

Описание теста: упражнение выполняется в течение 1 минуты без остановки скакалки. Прыжки выполняются толчком двумя ногами. Учитывается количество прыжков.

<i>Возрастная категория</i>	<i>Баллы</i>				
	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
7-8 лет	10-19	20-29	30-39	40-50	Выше 50
9-10 л.	15-25	26-36	37-47	48-59	Выше 60
11-13 л.	25-35	36-46	47-57	58-68	Выше 69
14-16 л.	40-49	50-59	60-69	70-80	Выше 80

**Таблица Фиксации результатов обученности по программе  
«Танцевальная аэробика»**

<b>№ п/п</b>	<b>Список учащихся, возраст</b>	<b>Показатели ОФП</b>	<b>Участие в концерте</b>	<b>Общий уровень</b>	<b>Примечание</b>
--------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------------	----------------------	-------------------

возраст	Пресс	Отжим	Выноть (при сед.)	Гибкость	Скалка	Техника выполения	Артизм

Приложение №3

### Теоретический зачет «Основы аэробики»

#### Вопросы

1. Что такое аэробика?

- А) То же самое что танцы
- Б) То же самое что гимнастика
- В) Вид двигательной активности

2. Какая обувь самая подходящая для занятий аэробикой?

- А) Чешки
- Б) Кроссовки
- В) Туфли на каблук

Объяснить почему \_\_\_\_\_

3. Быть готовым к занятию по аэробике – это значит:

- А) Снять уличную обувь, оставшись в носках
- Б) Надеть спортивную форму, переобуться в кроссовки, выплунуть жвачку
- В) Взять спортивные коврики и лечь на них

4. Что желательно сделать, придя домой после занятий аэробикой?

- А) Принять душ
- Б) Покушать
- В) Снова заняться спортом

5. Что запрещается делать во время занятий аэробикой?

- А) Выполнять упражнения на коврике
- Б) Пить воду
- В) Резко садиться

6. С чего начинается занятие по аэробике?  
А) С повторения танцевальных движений  
Б) С разминки  
В) С растяжки
7. Что такое заминка и для чего она нужна?  
А) Промежуточная часть занятия, необходимая для постепенного снижения пульса после большой нагрузки  
Б) Начальная часть занятия для разогрева мышц  
В) Информативная часть занятия
8. Что такое бицепс?  
А) Название упражнения  
Б) Мышца ноги  
В) Мышца руки
9. Что такое кик?  
А) Невысокий подъем ноги от колена  
Б) Высокий мах прямой ногой  
В) Постановка ноги вперед на носок
10. Как называется спортивный предмет, с помощью которого развивают силу?  
А) Скакалка  
Б) Мячик  
В) Гантели
11. Какой вид аэробики не относится к танцевальной?  
А) Боди-балет  
Б) Латино  
В) Базовая аэробика
12. Как называется вид аэробики с использованием специальной платформы?  
А) Фитбол-аэробика  
Б) Базовая аэробика  
В) Степ-аэробика
13. Боди-балет, латина – это разновидности...  
А) Спортивной аэробики  
Б) Базовой аэробики  
В) Танцевальной аэробики
14. Какой вид аэробики можно назвать основным?  
А) Боди-балет  
Б) Базовая аэробика
15. В каком направлении аэробики главное – бедра?  
А) Латина

- Б) Йога
- В) Силовая аэробика

16. Назовите основные шаги базовой аэробики \_\_\_\_\_

---



---



---

17. Расшифруйте, что такое ЧСС

Приложение №4

### Оценочная система

Оценочная система реализуется в ходе обучения с целью мотивации детей и представляет собой рейтинговую систему. За качественно выполненные задания (техника движений и связок, артистизм, посещаемость и дисциплинированность) обучающиеся получают баллы, благодаря чему повышают свой рейтинг.

По итогам года обучающиеся, набравшие наибольшее количество баллов в рейтинговой системе, получают грамоты.

### Рейтинговая система

*Детское объединение: Танцевальная аэробика*

*Педагог: Семенова О.В.*

№ п/п	Фамилия, имя обучающихся, возраст, год обучения	Сентябрь-декабрь				
		Качественный показатель (техника выполнения движений и связок)	Посещаемость	Артистизм	Дисциплинированность (выполнение необходимых правил на занятии)	Примечание
		<b>№ группы</b>				
1						
2						
3						
4						
5						



6						
7						

- *1 место*
- *2 место*
- *3 место*

*Приложение №5*

**КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**  
освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы

Творческое объединение \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_

Качество освоения ДОП (%)

Результативность (%)

№	Фамилия, имя	Во зр ас т	Интегрированные результаты освоения программы												
			Личностные			Метапредметные			З У Н	Резу льта т осво ения прог рам мы по каж дом у уча щем ся, %	Результаты конкурсов, кол-во				
			Эмоционально-волевая,	Потребностно-мотивационная	Интеллектуальная	Информационная культура	Самоконтроль и взаимодействие	М ун иц ип ал ьн ые			О бл ас тн ые / ре ги он ал ьн	Все росс ийск ие/ меж дуна род ные			
1			Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, умение общаться	Ответственность, самостоятельность, дисциплированность	Креативность, склонность к исследовательской проектной деятельности	Умение учиться, находить и использовать информацию	Способность организовать свою деятельность и оценить результат							
2															
3															
4															

Подпись педагога \_\_\_\_\_

№ п/ п	Критерии  ФИО	ПредметныеЗУН				Итоги

1						
2						

**Таблица оценивания развития качеств учащихся (к карте результативности)**

		Качества личности	Признаки проявления качеств		
			Проявляются (2 балла)	Слабо проявляются (1 балл)	Не проявляются (0 баллов)
Личностные	Эмоционально-волевая	<b>Активность, организаторские способности</b>	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, организует деятельность других.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность не высокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
		<b>Коммуникативные навыки, умение общаться</b>	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакт избирательно, чаще работает индивидуально, выступает публично по инициативе педагога.	Замкнут, общение затруднено адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
	<b>Потребности</b>	<b>Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность</b>	Выполняет поручения охотно ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто не дисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
	<b>Интеллектуальная</b>	<b>Креативность, склонность к исследовательской деятельности</b>	Имеет творческий потенциал, выполняет исследовательские, проектные работы,  Является разработчиком проекта. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий	Может разработать свой проект с помощью педагога. Может работать в исследовательско-проектной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно - исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.
Метапредметные	<b>Самостоятельность и взаимоконтроль</b>	<b>Способность организовать свою деятельность и оценить результат</b>	Действует по плану, планирует свою деятельность, адекватно оценивает свои действия, осознает трудности и стремится их преодолеть.  Умеет отстоять свою точку зрения.	Действует по плану предложенным педагогом, сомневается, требуется поддержка педагога. Не уверен в своих выводах.	Отсутствует системность в выполнении заданий, не берется за трудные задания. Безразличен к результату
	<b>Информационная культура</b>	<b>Умение учиться, находить и использовать информацию</b>	Осознает познавательную задачу умеет слушать, извлекать информацию, понимает информацию в разных формах (схемы, модели, рисунки) и может самостоятельно с ней работать	Осознает познавательную задачу умеет слушать, извлекать информацию по рекомендации педагога, требуется помощь в работе с информацией (схемы, модели, рисунки), иногда требуется помощь работы с ней	Испытывает трудности в поиске информационного материала. Работает с информационным материалом, предложенным

*Приложение №6*

**Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Результат освоения ДОП (%)	Решение
-------	---------------------------	----------------------------	---------

1			
---	--	--	--