

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 395-26-52

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 г. № 500 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 30.05.2025 года
протокол № 6

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 30.05.2025 года
протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Аэробика»**

Срок реализации программы 1 год

Возраст детей: 7-12

Год реализации программы: 1 год

Разработчик: Воробьева С.Н.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

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

Актуальность программы.

Недостаточность физических нагрузок и движения детей - актуальная проблема современного общества. Дети, в распорядке дня которых есть активные двигательные занятия, подтянуты и стройны, ловки в движениях, и, как правило, естественны и раскованы в общении. По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека, начиная от состояния кожи, нарушения осанки, искривления позвоночника, ожирения, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов. Недостаточность физических нагрузок также приводит и к психологическим трудностям. Часто ребенок избегает общения с другими детьми из-за своей полноты или худобы, плохой координации. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении. Программа "Танцевальная аэробика" позволяет любому ребенку развивать свои физические способности, пластику, координацию движения, музыкальность, улучшить свое здоровье. Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям общеразвивающей физкультурой, к здоровому образу жизни.

Новизна программы.

Программа подходит для освоения детьми с различным уровнем физической подготовки.

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

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

Педагогическая целесообразность программы.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей. Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы. Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

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

Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

Основные принципы обучения и воспитания:

1. Общедидактические принципы:

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,

- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

2. Принципы воспитания:

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

Реализуются принципы воспитания:

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

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

Задачи:

Воспитательные:

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

Развивающие:

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

Образовательные:

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

Задачи на 1-й год обучения:

Воспитательные:

- психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения;
- развитие сплоченности, чувства команды, потребности в поддержке коллектива.

Развивающие:

- содействовать физическому, культурному и духовному развитию детей;
- создать условия для более полного включения детей в спортивную жизнь города.;
- привлечь детей к здоровому образу жизни, систематическими занятиями спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях.

Обучающие:

- ознакомить детей с историей возникновения и развития танцевальной аэробики;

- совершенствовать базовые элементы танцевальной аэробики.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- будет воспитана потребность бережного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- будет воспитано трудолюбие;
- будет воспитано чувство коллективизма и взаимовыручки;
- будет сформированы коммуникативные умения у детей, навыки сотрудничества в коллективных;
- будет воспитана дисциплинированность (соблюдение правил поведения, принятых в обществе).

Метапредметные результаты:

- будут развиты физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- будут развиты основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация;
- будут развиты чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- будут развиты выразительность, пластичность, грациозность.

Предметные результаты:

- будет сформирован стойкий интерес к занятиям спортом;
- будут изучены основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и техника подвижных игр;
- будут сформированы знания о здоровом образе жизни.

Особенности данного года обучения.

Информация об учебно-методическом комплекте, включая электронные ресурсы

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных порталов <http://do2.rcokoit.ru>, и дополнительных ресурсов Гугл-класс, Zoom.

Повышение интереса детей к занятию спором. Развитие чувства ритма с помощью игр.

Совершенствование полученных физических навыков и участие в соревнованиях с выполнением разряда.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Темы	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт			
1	1 нед.		Практика: Вводное инструктаж по технике безопасности. Введение в мир аэробики /Google класс	2	Контр.исп
2	1 нед.		Практика: Позиции рук и позиции ног. «Галоп», подскоки. наклоны, приседания. /Google класс	2	Текущий
3	2 нед.		Практика: Упражнения на удержание равновесия. Махи ногами, приседания, колесо, шпагат. /Google класс	2	Текущий
4	2 нед.		Практика: Упражнения для плечевого пояса и укрепления мышц живота. Танцевальные движения /Google класс	2	Текущий

5	3 нед.		Практика: Танцевальные движения в стиле «Джаз», «Модерн», «Рок-н-ролл» /Google класс	2	Текущий
6	3 нед.		Практика: Партерная гимнастика «Ножницы», «Лодочка», «Дощечка», мост с коленей. /Google класс	2	Текущий
7	4 нед.		Практика: Бег, ходьба на полупальцах, выпады, упражнения в различном темпе на координацию /Google класс	2	Текущий
8	4 нед.		Практика: Танцевальные связки. Участие в показательном выступлении /Google класс	2	Текущий
9	5 нед.		Практика: Стойки /Google класс	2	Текущий.
10	5 нед.		Практика: Базовые шаги /Google класс	2	Текущий.
11	6 нед.		Практика: Прыжки в аэробике /Google класс	2	Текущий
12	6 нед.		Практика: Физическая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости /Google класс	2	Текущий
13	7 нед.		Практика: Повороты /Google класс	2	Текущий
14	7 нед.		Практика: Шпагаты. Растяжка /Google класс	2	Текущий
15	8 нед.		Практика: Базовые шаги /Google класс	2	Текущий
16	8 нед.		Практика: Физическая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости /Google класс	2	Текущий
17	9 нед.		Практика: Стойки /Google класс	2	Текущий
18	9 нед.		Практика: Прыжки /Google класс	2	Текущий
19	10 нед.		Практика: Пирамиды /Google класс	2	Текущий
20	10 нед.		Практика: Базовые шаги /Google класс	2	Текущий
21	11 нед.		Практика: Танцевальные связки. Участие в показательном выступлении /Google класс	2	Текущий
22	11 нед.		Практика: Прыжки /Google класс	2	Текущий
23	12		Практика: Танцевальные прыжки /Google	2	Текущий

	нед.		класс		
24	12 нед.		Практика: Поддержки /Google класс	2	Текущий
25	13 нед.		Практика: Хореографическая подготовка /Google класс	2	Текущий
26	13 нед.		Практика: Растяжка /Google класс	2	Текущий
27	14 нед.		Практика: Танцевальные связки. Участие в импровизации /Google класс	2	Текущий
28	14 нед.		Практика: Хореографическая подготовка /Google класс	2	Текущий
29	15 нед.		Практика: Танцевальные связки. Участие в соревнованиях /Google класс	2	Текущий
30	15 нед.		Практика: Повороты /Google класс	2	Текущий
31	16 нед.		Практика: Танцевальные прыжки /Google класс	2	Текущий
32	16 нед.		Практика: Стойки /Google класс	2	Текущий
33	17 нед.		Практика: Шпагаты. Растяжка /Google класс	2	Контр.исп
34	17 нед.		Практика: Танцевальные связки /Google класс	2	Текущий
35	18 нед.		Практика: Упражнения на развитие координации /Google класс	2	Текущий
36	18 нед.		Практика: Импровизация/Google класс	2	Текущий
37	19 нед.		Практика: Базовый шаг, совершенствование техники/Google класс	2	Текущий
38	19 нед.		Практика: Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров/Google класс	2	Текущий
39	20 нед.		Практика: Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров/Google класс	2	Текущий
40	20 нед.		Практика: Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров/Google класс	2	Текущий
41	21 нед.		Практика: Игровая активность в сочетании с элементами акробатики/Google класс	2	Текущий

42	21 нед.		Практика: Аэробика силовая/Google класс	2	Текущий
43	22 нед.		Практика: Аэробика силовая/Google класс	2	Текущий
44	22 нед.		Практика: Понятие «шаг», «связка», «квадрат», «комбинация» /Google класс	2	Текущий
45	23 нед.		Практика: Базовые шаги классической и step – аэробики, терминология.	2	Текущий
46	23 нед.		Практика: Команды в аэробике/Google класс	2	Текущий
47	24 нед.		Практика: Основы составления хореографических комплексов/Google класс	2	Текущий
48	24 нед.		Практика: Основные методы и принципы обучения/Google класс	2	Текущий
49	25 нед.		Практика: Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом/Google класс	2	Текущий
50	25 нед.		Практика: Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма/Google класс	2	Текущий
51	26 нед.		Практика: Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки/Google класс	2	Текущий
52	26 нед.		Практика: Упражнения на растяжку мышц ног/Google класс	2	Текущий
53	27 нед.		Практика: Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Комплекс детской йоги/Google класс	2	Текущий
54	27 нед.		Практика: Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой/Google класс	2	Текущий
55	28 нед.		Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой/Google класс	2	Текущий
56	28 нед.		Практика: Упражнения на развитие осанки/Google класс	2	Текущий
57	29 нед.		Практика: Упражнения на развитие осанки/Google класс	2	Текущий

58	29 нед.		Практика: Партерная гимнастика. Стрейчинг/Google класс	2	Текущий
59	30 нед.		Практика:Общеразвивающие упражнения для рук/Google класс	2	Контр.исп
60	30 нед.		Практика: Стили танцевальной аэробики Ору для рук. ОРУ для ног/Google класс	2	Текущий
61	31 нед.		Практика: Знакомство с разновидностями направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения/Google класс	2	Текущий
62	31 нед.		Практика: Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве/Google класс	2	Текущий
63	32 нед.		Практика: Отработка шагов в перестроении, прыжки/Google класс	2	Текущий
64	32 нед.		Практика: Комплексы упражнений на развитие физических качеств/Google класс	2	Текущий
65	33 нед.		Практика: Комплексы упражнений на развитие физических качеств/Google класс	2	Текущий
66	33 нед.		Практика: Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали. Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления движений руками/Google класс	2	Текущий
67	34 нед.		Практика: Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Закрепление базовых шагов/Google класс	2	Текущий
68	34 нед.		Практика: Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции/Google класс	2	Текущий
69	35 нед.		Практика: Выполнение контрольных упражнений/Google класс	2	Контр.исп
70	35 нед.		Практика: Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика/Google класс	2	Текущий
71	36 нед.		Практика: Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений/Google класс	2	Текущий
72	36		Итоговое занятие, связки	2	Текущий

	нед.				
--	------	--	--	--	--

Содержание обучения

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом на каждом занятии, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося. Сочетание теоретической и практической части разделов чрезвычайно важно для глубокого и прочного усвоения программы

1. Вводное занятие.

Теория:

Правила безопасного поведения в учреждении (Инструктаж по охране труда). Рассказ о занятиях танцевальным перформансом. Планы работы и участия в соревнованиях на учебный год.

Практика:

Знакомство с педагогом, экскурсия по зданию, ознакомление с Инструкцией по охране труда, расписанием занятий, планами работы на учебный год.

2. Программа «Танцевальная аэробика».

Теория:

Правила базовых шагов и базового положения кистей рук. Техника исполнения прыжков.

Практика:

Отработка базовых положений ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Положение «поп-ту». Основная стойка, стойка кулаки на бедра, стойка «ти». Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад. Отработка базовых положений кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: «класп» и «клэп». Отработка прыжков низкого уровня. Изучение и отработка прыжков высокого уровня в аэробике: «херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «так». Общая физическая подготовка.

3. Акробатика.

Теория:

Теоретическое объяснение техники выполнения упражнений.

Практика:

Выполнение акробатических элементов, формирование ловкости, гибкости, прыгучести, чувства баланса. Выполнение упражнений на растяжку, шпагаты. Построение пирамид 1 уровня.

4. Техническая подготовка. Программа «Данс».

Теория:

Развитие данс-направления в России и нашем городе, основные тенденции.

Практика:

Отработка элементов типичных для направления данс

5. Блок «Стрейчинг».

Теория:

Теоретическое объяснение техники выполнения элементов.

Практика:

Изучение базовых элементов, составление танцевальной композиции, выступление на соревнованиях.

6. Итоговое занятие.

Теория:

Подведение итогов. Рассказ о перспективах на следующий учебный год.

Практика: Подвижные игры.