

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
АЭРОБИКА

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
2 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Прокопьева Анастасия Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Второй год обучения

Задачи:

Обучающие:

1. сформировать навыки танцевального ритма;
2. сформировать музыкально ритмические навыки;
3. научить правильному дыханию;
4. научить базовым шагам аэробики в связках.

Развивающие:

1. развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
2. развивать аэробный стиль выполнения упражнений.
3. снижать уровень заболеваемости и развить потребность в здоровом образе жизни и гармонии тела.

Воспитательные:

1. воспитывать организованность, и ответственность каждого за успех общего дела;
2. укреплять дружбу и взаимопонимание между обучающимися;

Планируемые результаты:

Личностные Обучающийся:

- готов к самостоятельным действиям;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- способен к самооценке.

Метапредметные

Обучающийся научиться:

- определять последовательность действий;
- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;

Предметные

Обучающийся будет знать:

- - правила выполнения танцевальных композиций;
- основу техники базовых шагов аэробики отдельно и в связках;

В течение учебного года подготовка танцев по аэробике и выступление на школьных праздниках, участие в районных и городских соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	6	5	1		
1.	Вводное занятие .Техника безопасности.	2	1	1		
2.	Гигиена спортивных занятий. Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
3.	Разновидности танцевальной аэробики. Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
4.	Общефизическая подготовка. Характер музыкального произведения. Аэробные связки. Гигиена спортивных занятий.	2	1	1		

5.	Общefизическая подготовка. Темп в музыке. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
6.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
7.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
8.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Танцевальный рисунок	2	1	1		
9.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Танцевальный рисунок.	2	1	1		
10.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
11.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Танцевальный рисунок.	2	1	1		
12.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Танцевальный рисунок.	2	1	1		
13.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Танцевальный рисунок.	2	1	1		
14.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		
15.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Танцевальный рисунок.	2	1	1		
16.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
17.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
18.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки	2	1	1		

19.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
20.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
21.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
22.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
23.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
24.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
25.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
26.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
27.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
28.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
29.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
30.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
31.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
32.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		

33.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
34.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног и рук. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
35.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
36.	Общefизическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
37.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
38.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
39.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
40.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
41.	Общefизическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
42.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
43.	Общefизическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
44.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
45.	Общefизическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		

46.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
47.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
48.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		
49.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		
50.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
51.	Общefизическая подготовка. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
52.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца	2	1	1		
53.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца	2	1	1		
54.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца	2	1	1		
55.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
56.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
57.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
58.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
59.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
60.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		
61.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	1	1		
62.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	1	1		
63.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	1	1		

64.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	1	1		
65.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	1	1		
66.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
67.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики-полицентрика.	2	1	1		
68.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – изоляция.	2	1	1		
69.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – мультипликация.	2	1	1		
70.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – оппозиция.	2	1	1		
71.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики-противодвижение	2	1	1		
72.	Общefизическая подготовка Выступление с танцевальным номером.	2		2		
73.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика	2	1	1		
74.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика.	2	1	1		
75.	Общefизическая подготовка Выступление с танцевальным номером.	2		2		
76.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Танцевальная аэробика	2	1	1		
77.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		

78.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		
79.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		
80.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Танцевальная аэробика Акробатические упражнения.	2	1	1		
81.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Танцевальная аэробика. Акробатические упражнения.	2	1	1		
82.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Танцевальная аэробика Акробатические упражнения.	2	1	1		
83.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Танцевальная аэробика	2	1	1		
84.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Танцевальная аэробика Акробатические упражнения.	2	1	1		
85.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
86.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
87.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	1	1		
88.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Танцевальная аэробика	2	1	1		
89.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Танцевальная аэробика	2	1	1		

90.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1		
91.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1		
92.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	1	1		
93.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	1	1		
94.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
95.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
96.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения	2	1	1		
97.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения	2	1	1		
98.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Танцевальная аэробика.	2	1	1		
99.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения.	2	1	1		
100.	Выступление с танцевальным номером.	2	1	1		
101.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения	2	1	1		
102.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1		
103.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		

104.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1		
105.	Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения.	2	1	1		
106.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения	2	1	1		
107.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1		
108.	Итоговое занятие	2		2		
Итого:		216	98	118		

Содержание программы Каждое двухчасовое занятие состоит:

Теоретическая часть -	10 минут.
Разминка -	5-10 минут.
Аэробная часть -	25-30 минут.
Заминка -	5 минут.
Силовая часть -	20-25 минут
Акробатика -	15-20 минут
Стрейчинг -	10-15 минут
Растяжка -	10 минут

Название темы	Содержание	
	Теория	Практика
Теоретическая подготовка		
ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	
Начальная диагностика		Определение уровня физической подготовки обучающихся.
Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Здоровый образ жизни Рациональный режим питания	

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хипхоп, латино, сити-джэм, афро- аэробика и др. Краткая характеристика.	
Общефизическая подготовка		
Элементы строевой подготовки	Техники выполнения строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (см. приложение 1)
Общеразвивающие упражнения для рук	Техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Выполнение упражнений с предметом. (см. приложение 2)
Общеразвивающие упражнения для ног	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Упражнения для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (см. приложение 3)
Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Упражнения для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (приложение 4)
Специальная физическая подготовка		
Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики. (см. приложение 5)
Упражнения на развитие осанки	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Упражнения на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(приложение 6)
Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (приложение 7)
Акробатические упражнения	Техника выполнения акробатических упражнений	Упражнения на равновесие, группировки, перекаты, кувырки вперед; стойки на лопатках, голове, руках у опоры; мост лежа, с помощью; полу шпагат, шпагат; перевороты боком, вперед, назад с опорой головы, начальные акробатические прыжки, мосты из различных и.п., шпагаты на правую, левую, акробатическое колесо, освоение техники правильного приземления.
Хореографическая подготовка		
Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)

Знакомство выразительным значением темпа музыки	с	Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопki в темпе музыки
Элементы классического танца	Техника выполнения элементов классического танца	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 10).
Понятие танцевального рисунка	Введение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков.
Стили танцевальной аэробики	Ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия история возникновения, техника выполнения.	Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, пртиводвижение)
Базовые упражнения		Выполнение базовых упражнений.
Участие мероприятиях	в	Участие в оздоровительных праздничных мероприятиях. Выступления, выездные мероприятия