

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Администрация городского округа «Город Калининград»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
от «17» июня 2024 г.  
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ № 4  
\_\_\_\_\_/Виноградов М.В./  
Приказ 138-о от «20» июня 2024г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Данчева Наталья Владимировна  
Педагог дополнительного образования

Калининград, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Предметом «Ритмика» является укрепление здоровья, улучшение физической формы, гармоничное влияние на все тело. Это жизненно-важный навык, необходимый, как для укрепления здоровья.

Ритмика – это система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, неограниченный выбор движений, воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств. К ритмике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бег, прыжки, танцы. А кислород, как известно, - необходимый элемент существования живой материи. При занятиях ритмикой ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, улучшается произвольная память. К концу первого года обучения дети старшей группы имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы направлена на развитие, обучение и воспитание обучающихся в образовательном процессе посредством приобщения личности к ценностям физической культуры и спорта, формирования знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, самостоятельного проведения занятий, использования средств фитнеса с целью повышения уровня физической подготовленности, внедрения прогрессивных форм, методов, средств, способов фитнеса в повседневную жизнь.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

#### ***Ключевые понятия:***

*Амплитуда движения* – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения. Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

*Выносливость* — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

*Гибкость* – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

*Исходное положение (И.п.)* – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

*Ловкость* — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

*Нагрузка* – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

*Нырание в глубину* — перемещение пловца преимущественно в

*Общая физическая подготовка (ОФП)* — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

*Периоды* — объединяют в себе одну или несколько фаз и рассматривают плавательный цикл более укрупненно.

*Разминка* — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

*Спортивная тренировка* — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

*Спортивная форма* — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

*Стабильность техники* — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

*Физическая нагрузка* — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

*Физическая подготовка* — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность образовательной программы**

Здоровье ребенка подвержено воздействию многих неблагоприятных факторов, самым опасным из которых является снижение двигательной активности, которая приводит к серьезным нарушениям здоровья. Ученые отмечают, что низкая физическая активность может понижать умственную работоспособность детей. Исследования педиатров, физиологов и педагогов подтверждают, что дети нуждаются в большей физической нагрузке, чем та, которую он получает на занятиях по физкультуре в школе.

Ритмика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Занятия ритмикой актуальны и пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста. Ритмика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной

активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Ритмика – один из самых молодых видов командного спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Бурный рост числа сторонников ритмики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребёнка. В связи с этим, изучение фитнес-аэробики позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности и будет способствовать физическому воспитанию детей.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Программа «Ритмика» составлена таким образом, составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли всесторонне развить музыкальный слух, память, ритм, двигательные способности и физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности, творческую активность и самостоятельность. Задача педагогов сделать все возможное, чтобы здоровье для ребенка стало базовой ценностью, а здоровье сберегающее поведение – личностным смыслом.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Обучающиеся получают возможность самовыражения через музыкально - игровую деятельность, научатся передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях. В результате освоения Программы, обучающиеся освоят практические навыки в области хореографии.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями этой программы являются:

- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка с РАС: индивидуальная коррекция и реабилитация, индивидуальный ритм работы в процессе групповых занятий;
- использование современных методов физического развития детей с РАС, разработанных в различных областях науки: физиологии, психологии, педагогики;
- использование адекватных для работы с детьми с РАС методов адаптивной

физкультуры, лечебной физкультуры, лечебной педагогики;

- щадящий режим работы;

- обязательное присутствие на занятиях родителей, участие которых поддерживает необходимый эмоциональный настрой детей, способствуют контролю дисциплины и, как следствие, более внимательному наблюдению за детьми на каждом этапе тренировки со стороны педагога;

- основной метод физического воспитания – круговая тренировка, цель которой максимально быстрое развитие всех физических качеств, форма проведения которой неосуществима при урочных формах занятий физической культуры. В силу того, что ребенок с особенностями не всегда может выполнить самое элементарное движение: правильно ходить, бегать, прыгать и т.д., программа позволяет подобрать индивидуальный комплекс упражнений, таким образом, чтобы они могли оказывать помощь в физическом развитии каждого ребёнка, способствовать их освоению и закреплению.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, преодоление препятствий) у детей формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

#### **Цель образовательной программы.**

Цель программы: формирование у младших школьников осознанного эмоционально-положительного отношения к здоровому, двигательно-активному образу жизни средствами детской ритмики.

#### **Задачи образовательной программы**

Задачи:

*Образовательные:*

- формировать у обучающихся эстетические взгляды, нравственные установки и потребности общения с духовными ценностями;

- научить укреплять и сохранять свое здоровье;

- научить подготовительным и базовым элементам танцевальной фитнес-аэробики, комплекс специальной физической подготовки;

*Развивающие:*

- развивать эстетические, художественные, творческие способности и дарования в их органичном взаимодействии;

- развивать двигательные способности и физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности, творческую активность и самостоятельность;

- развивать музыкально-ритмические и двигательные способности обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры;

- формировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

*Воспитательные:*

- привлекать к участию в массовых танцевальных спортивнооздоровительных мероприятиях;

- содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество), трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.

## **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 -11 лет.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная продленка» и является бесплатной для обучающихся. Набор детей в объединение – свободный. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МАОУ СОШ №4 реализующей программу; программа предназначена для учащихся школы. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 12-20 человек.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах –35- 45 минут, между занятиями установлены 10- минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

### **Основные методы обучения**

Занятие по ритмике состоит из 5-ти компонентов: разминка 5-7 мин., предстретчинг 3 – 5мин., аэробная часть 20-35мин., заминка 3-5мин, партерная 15 мин, стретчинг 5 – 10 мин.

Разминка. Её длительность-15-30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. Разминка выполняется в положении стоя, в движении и на месте. В конце подготовительной части ЧСС должна достигать 65-75% допустимой для его возраста. Последняя определяется так: из числа 220 нужно вычесть свой возраст. По завершении разминки можно переходить к легкому предстретчу.

Предстретч. Выполняются упражнения, стоя, в полуприседах, в потягивании.

Аэробная часть. Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнес - аэробики. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно- мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Заминка. В конце занятий для постепенного снижения ЧСС, включает движения (Li) - более низкой интенсивности.

Партерная часть. Включает упражнения на развитие мышечной силы, выносливость, гибкость. В результате увеличивается длина и ширина мышечных групп, увеличивается сила и выносливость мышц, амплитуда движений.

В партере ЧСС изменяется в зависимости от трудности упражнения и мышц, участвующих в его выполнении. Нагрузка в аэробной части должна изменяться волнообразно. Повышение ЧСС должно сменяться снижением.

Стретчинг. Её длительность – 8-10% времени выполнения комплекса. Используются статистический и динамический стретч т.е. с фиксацией позы и без, с плавными растягивающими движениями. Главные задачи - снижение функциональных сдвигов, физическое восстановление, психическая настройка на последующую деятельность. Музыка должна быть спокойной, мелодичной, вызывающей приятные ассоциации, с постепенно снижающимся темпом. Упражнения подбираются так, чтобы нагрузка снижалась равномерно, о чём можно судить по ЧСС.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

1. в области хореографической подготовки:

- уметь слышать и понимать музыку;
- приобрести определённые танцевальные навыки в исполнении танцевальных элементов; - обладать минимумом танцевальной координации;
- быть внимательным и дисциплинированным во время урока;
- определять характер музыки;
- уметь двигаться в танце по кругу, по линии танца;
- уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений.

2. в физкультурно-спортивной области:

- знание видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- умение выполнять под счет основные элементы базовой аэробики;
- умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;
- умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач при составлении танцевальных комплексов;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- умения выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии

физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуры и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Контроль усвоения проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которые включены физические упражнения для определённой группы мышц, и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное сопровождение может предлагаться обучающимся, подбор упражнений производится совместно.

Основными видами контроля успеваемости обучающихся являются:

- текущий контроль успеваемости обучающихся;
- промежуточная аттестация обучающихся. Основными принципами

проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей обучающегося;

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и усвоения им образовательной программы на определенном этапе обучения.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются видеозаписи, фото, отзывы детей, родителей и учителей.

Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является презентация самостоятельно составленной элементарной связки в стилеклассической аэробики на один музыкальный квадрат, конкурс, концерт, праздник, фестиваль, итоговое занятие.

В конце учебного года проходит итоговое занятие-концерт «Живи, танцуя

- танцуй живее!», на котором учащиеся выступают перед родителями, педагогами и своими товарищами, показывая, чему они научились за прошедший год.

### **Оценочные материалы**

Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится формирующим оцениванием в ходе входной диагностики в форме тестирования; текущего, промежуточного и итогового контроля в форме контрольных вопросов, творческих и проблемных заданий, самостоятельной работы, показательных выступлений. По итогам каждого большого раздела и учебного года каждый учащийся заполняет лист самооценки: «Как я освоил программу

«Ритмика».

#### Лист самооценки

«Как я освоил программу «Ритмика».

Меня зовут \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№п/п	Дата заполнения	Итоговые задания	Выполняю с трудом	Легко выполняю	Могу научить другого
1.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа девочки – 6 раз, мальчики – 10 раз.			



2.		Подъем туловища за 1 мин. девочки – 20 раз, мальчики – 20 раз.			
3.		Пръжки на скакалке за 1 мин. девочки – 70 раз, мальчики - 60 раз.			
4.		Стою в «Планке» 20 сек.			
5.		Технично исполняю 10 базовых шагов аэробики			
6.		Удерживаю «Складку» 30 сек.			
7.		Шпагат			
8.		Могу показать 5-6 движений танцевальных стилей: Джаз Латино Рок-н-ролл Риверданс			
9.		Упражнения в партере: «Краб» «Казачок» «Волна» Дорожка «часы»			
10.		Технично исполняю 8 основных шагов степ-аэробики			
11.		Ориентируюсь в пространстве при перестроениях и перемещениях в рисунке			
12.		Выполняю танцевальную связку из изученных движений на музыкальный квадрат			

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное

образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал;
2. Мат гимнастический
3. Гимнастические коврики
4. Музыкальная акустическая система
5. Ноутбук
6. Аудиозаписи для различных направлений фитнес-аэробики

#### **Методическое и дидактическое обеспечение программы**

1. Пособия: «Хип – хоп аэробика», «Базовые шаги аэробики», «Основы степ - аэробики» и т.д
2. Дидактические карточки
3. Презентации: «Йога в картинках», «Пилатес» и др.
4. Методические рекомендации «Проведение динамических пауз»
5. Схемы перестроения танцев, формы музыкального произведения
6. Подборки танцев различных направлений
7. Памятка «Как сохранить здоровье»

**Уровневая дифференциация образовательной программы не предусмотрена**

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

9 месяцев (72 часа, 2 часа в неделю)

### **Раздел № I Введение.**

1.1. Понятие Ритмика. Теория: Раскрытие понятия ритмика, основные тенденции в Ритмики

### **Раздел № II Общефизическая подготовка (силовая аэробика).**

2.1. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. Практика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища; переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

2.2. Общеразвивающие упражнения для ног. Практика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стопы голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

2.3. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. Практика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

2.4. Общефизическая подготовка в аэробике. Практика: Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

### **Раздел № III Специальная физическая подготовка.**

3.1. Базовая аэробика. Практика: Техника выполнения базовых шагов: простые

маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

3.2. Упражнения на растягивание (стретчинг). Практика: Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

3.3. Пилатес. Элементы йоги. Практика: Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

3.4. Танцевальная аэробика. Практика: Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

3.5. Хип - хоп аэробика. Практика: Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики: шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки, согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках.

3.6. Игры (подвижные, танцевальные). Теория: Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр. Практика: Танцевальные игры («Самолет», «Банан», «Помогатор» и т.д.). Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки» и т.д.).

#### **Раздел № IV Самостоятельная постановка танцевальной связки.**

4.1. Танцевальные связки базовых шагов. Теория: Правила составления танцевальной связки. Практика: Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

#### **Раздел № V Работа над рисунком танца.**

5.1. Постановка рисунка, перестроений, перемещений. Теория: Объяснение понятий: «танцевальный рисунок», «перестроение», «перемещение». Практика: Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

#### **Раздел № VI Мы за здоровый образ жизни!**

6.1. «Показательные выступления» Практика: Показательные выступления, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (9 месяцев обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение.	1	1	-	Заочное путешествие	-
1.1	Понятие фитнес-аэробика.	1	1	-		
2.	Общездоровья подготовка (силовая аэробика).	10	2	8	Круговая тренировка, подвижные игры	Проблемное задание, сдача нормативов
2.1	Общеразвивающие упражнения для рук плечевого пояса	2	-	2		

2.2	Общеразвивающие упражнения для ног.	3	-	3		
2.3	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	1	-	1		
2.4	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	4		4	Работа в группах, парах	Лист самооценки
3	Специальная физическая подготовка.	40	3	37	Работа в группах, подвижные игры	Проблемное задание, лист самооценки
3.1	Базовые шаги аэробики	6	-	6		
3.2	Упражнения на растягивание(стретчинг).	8	-	8		
3.3	Пилатес. Элементы йоги.	6	-	6		
3.4	Танцевальная аэробика.	8	-	8		
3.5	Хип-хоп аэробика.	10	-	10		
3.6.	Игры(подвижные, танцевальные).	2	1	1		
4.	Самостоятельная постановка танцевальной связки.	8	2	6	Работа в группах, парах	Творческое задание, лист самооценки
4.1	Танцевальные связки базовых шагов.	8	2	6		
4.2	Работа над рисунком танца	8	2	6	Работа в группах, парах, репетиция	Проблемное задание
4.3	Постановка рисунка.	8	2	6		
4.4	«Мы за здоровый образ жизни!»	5	-	5	Конкурс, соревнования фестиваль, акция, массовое мероприятие	Показательное выступление
4.5	Показательные выступления.	5	-	5		
	Итого:	72	10	62		

\* указываются формы подведения итогов освоения каждого раздела (зачёты, проекты, конкурсы, выставки и т.п.) и средства контроля (тесты, творческие задания, контрольные работы и т. п.)

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная фитнес аэробика для детей»
1	Начало учебного года	1 сентября 2024
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	72 часа
6	Окончание учебного года	31 мая 2025
7	Период реализации программы	01.09.2024-31.05.2025

### **Форма календарного плана воспитательной работы**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Форма проведения
-------	-------------------------------	-----------------------------------	------------------	------------------

1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
----	--------------------------------	--	------------------	--------------

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

### Для педагога дополнительного образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 –р. 2.
2. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - М. : 2013. – 238 с. 3.
3. Белавина И. Психологические последствия компьютеризации детской игры /Информатика и образование. - 2011 г.
4. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — № 15. — С. 567 - 572.

5. Буцик А. Обучение младших школьников началам информатики  
/Информатика и образование. - 2008 г.
  6. Грошев С.В., Коцюбинский А.О. Компьютер для взрослых и детей. – М., 2009 г.
  7. Грошев С.В., Коцюбинский А.О., Комягин В.Б. «Основы профессиональной работы на компьютере. – М., 2008 г
  8. Дуванов А.А. Азы информатики. Знакомимся с компьютером. - СПб.: Питер, 2007
  9. Зарецкий А., Труханов Энциклопедия профессора Фортрана. – М., 2011
  - Климачков А. Почему бы не попробовать  
/Информатика и образование. - 2011 г.
  10. Макарова Н.В. Информатика. 5-6 класс. Начальный курс. - СПб.:Питер, 2009
  11. Паттурина Н. Общение учителя и учеников на уроках информатики  
/Информатика и образование. - 2001 г.
  12. Правим О. Правильный самоучитель работы на компьютере. – М., 2008
  13. Рингборг Е. Компьютеры в обучении: шведский путь  
/Информатика и образование. - 2009 г.
  14. Сборник учебно-методических материалов «Экологическое воспитание дошкольников» - УО мэрии, г. Калининград, 2007
  15. Соколов Н. Энциклопедия Кирилла и Мефодия  
/Домашний компьютер. - 2007 г.
  16. Шатров А., Цевенков Ю. Проблемы информатизации образования  
/Информатика и образование. - 2011 г.
- Компьютерные обучающие программы:**
1. Мир информатики. 3-4 год обучения. /Кирилл и Мефодий. Центр «Учебная книга» - 2009.
  2. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия. /Кирилл и Мефодий. Знания обо всём, - 2008.
  3. Энциклопедия Устройство компьютера. /ENC005.
  4. Графические редакторы для детей. /Crayola Art Studio 2.



### **Интернет-ресурсы:**

1. [http://videouroki.net/view\\_news.php?newsid=54](http://videouroki.net/view_news.php?newsid=54)
2. [teachpro.ru/Course/Информатика+для+детей](http://teachpro.ru/Course/Информатика+для+детей)
3. [duimovochka.caduk.ru/p107aa1.html](http://duimovochka.caduk.ru/p107aa1.html)
4. [www.youtube.com/watch?v=DX8LQnX3H30](http://www.youtube.com/watch?v=DX8LQnX3H30)
5. [cdt-kolomna.edusite.ru/p13aa1.html](http://cdt-kolomna.edusite.ru/p13aa1.html)
6. <http://Scratched.gse.harvard.edu/guide/>
7. <https://scratch.mit.edu/ideas>
8. <https://mars.algoritmika.org>