|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | **«Согласовано»** Зам. директора по УВР **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **«Утверждаю»** Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Дорофеев |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**внеурочной деятельности «ритмическая гимнастика»**

**2023– 2024 учебный год**

**Класс :** 2 А,Б,В,Г;3В.Г;4А,Г

**Всего часов в год**: 34ч.

**Всего часов в неделю**: 1

 **г. Лянтор, 2023**

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика (степ-аэробика)» для 1-4 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального образования (2009г.). За основу рабочей программы взята Программа для обучающихся 1-4 классов утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

 Программа рассчитана для учащихся 1-4 классов и предусматривает практическую деятельность, направленную на развитие физических и эстетических качеств, укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни. По своему функциональному предназначению программа является общеразвивающей, она дает возможность ребенку получать дополнительное образование в соответствии с его интересами и потребностями. Направленность программы социально-педагогическая, так как еѐ основное предназначение – формирование навыков здорового образа жизни, а также сохранение и укрепление здоровья детей, что способствует социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе.

 **Актуальность и педагогическая целесообразность программы** В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений. Основой занятия по степ-аэробике является выполнение базовых шагов и их комбинаций - ритмичных и непрерывных движений на специальной степ-платформе. Для детей это базовые шаги с акцентом на правильное положение тела в пространстве и точную технику выполнения шагов и хореографии рук. Благодаря таким занятиям, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Преимущества степ-аэробики: В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым. Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Степ просто незаменим при гиподинамии, т. е. недостатком движения. Сегодня от гиподинамии страдает чуть ли не половина человечества, в которую входят и молодежь, и школьники. Таким образом, актуальность программы в том, что дети 7–11 лет очень много времени проводят в сидячем положении, имея малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на здоровье школьника, а данная программа способствует укреплению здоровья детей, развитию физических качеств, воспитывает в детях эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

  **Цель и задачи программы Цель программы** – формирование навыков здорового образа жизни и развитие физических качеств младших школьников средствами степ – аэробики. **Задачи обучения:** 1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка). 2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах; 3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку. 4. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. 5. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Описание места курса «Ритмическая гимнастика»** **в учебном плане**

Программа курса «Ритмика» предназначена для организации внеурочной деятельности младших школьни­ков в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования.

Программа реализуется в 1 – 4 классах из расчета:

**1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю);**

**2 класс – 34 часа в год (1 час в неделю);**

**3 класс – 34 часа в год (1 час в неделю);**

**4 класс – 34 часа в год (1 час в неделю).**

Сроки реализации программы – 4 года.

**Результаты освоения предмета «Ритмическая гимнастика (степ-аэробика)»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

-овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

-формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

 - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной физкультурной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
* формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты**:

* формирование знаний о роли ритмической гимнастики для укрепления здоровья (физического, социального и психического);
* овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, ритмическая гимнастика, оздоровительные мероприятия.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам степ-аэробики;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств степ-аэробики;
* изложение фактов истории развития степ-аэробики, характеристика видов степ-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
* развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками смотров – конкурсов по видам степ-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
* подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов степ-аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
* осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов степ-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
* умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

 **Организационно – педагогические основы обучения. Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса** Реализация программы «Степ-аэробика» основывается на общедидактических принципах научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности. В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала учебновоспитательного процесса по программе акцент в ней делается на следующих принципах: 1) Доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей. 2) Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения. 3) Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. 4) Индивидуально-дифференциальный подход – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. 5) Сознательность – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

 **Содержание учебного предмета «Ритмическая гимнастика (степ-аэробика)»**

 Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования. Содержание программы ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе. Содержание программы предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности и последовательное освоение детьми четырех комплексов упражнений. Начинается обучение с показа, объяснения и разучивание наиболее простых упражнений (комплекс № 1 «Элементарный»). Постепенно усложняя комплекс, педагог переходит к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела (комплекс №2 «Базовый»). Третий комплекс включает в себя танцевальные элементы и направлен на поддержание интереса детей к занятиям степа-аэробикой на высоком уровне (комплекс №3 «Танцевальный»). В занятие завершающего комплекса включены упражнения с мячом, что требует от учащихся определенных навыков работы со степом, а также концентрации и распределения внимания при одновременной работе с предметами (комплекс № 4 «С мячом»).

**Занятие состоит из трех частей:**

 - **подготовительная часть (разминка)** проводится в течение 5-7 минут и обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Платформа обычно не используется или же ее введение в упражнения начинается в заключительной части разминки для эффекта «привыкания» к высоте. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой, примерно 110- 120 акцентов в минуту; **- основная часть** проводится в течение 25-30 минут и представляет собой комбинацию из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в которых задействованы все мышцы: пресса, спины, рук и ног. В завершение основной части включена подвижная игра. Амплитуда движений высокая - 130-140 акцентов в минуту; **- заключительная часть (заминка)** проводится 4-6 минут и включает упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лѐжа, стоя. Лучше всего для этой части использовать медленную танцевальную музыку. Подбор средств и методов по программе определяется возрастными (анатомофизиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач в занятиях используются различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также этюды психогимнастики, танцы и игры можно менять через 2-3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом. При дозировке упражнений необходимо учитывать уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей.

 **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы**  | Количество часов | Теория | Практика |
| **Организационно-диагностический** | В процессе занятий |  |  |
| **Комплекс №1 «Элементарный»** | **9** | 1 | 8 |
| **Комплекс №2 «Базовый»** | **7** | **1** | **6** |
| **Комплекс №3 «Танцевальный»** | 9 | 1 | 8 |
| **Комплекс №4 «С мячами»** | 8 | 1 | 7 |
| **ИТОГО в год**  | **34** | **4** | **29** |

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **Раздел 1. Организационно-диагностический Тема 1.1. Вводные занятия.** **Теория.** Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм. **Практика.** Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Специальная форма одежды и обуви. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка. Разучивание разминки. **Входная диагностика.** Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

**Тема 1.2. Итоговые занятия.** **Практика.** Подготовка к открытому занятию для родителей: оформление зала, репетиции номеров. Проведение открытого занятия для родителей «Чему мы научились». **Итоговая диагностика.** Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений

 **Раздел 2. Комплекс № 1 «Элементарный»** **Теория.** Базовые шаги Marсh (марш) – ходьба на месте. Step (степ) – шаг. Basic step (бэсик степ) – шаг ногой вперед-назад. **Практика:** Разучивание, совершенствование упражнений комплекса № 1 и формирование следующих двигательных умений:

|  |  |
| --- | --- |
| Основные движения  |  Двигательные умения |
| Равновесие | Стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу |
| Прыжки | Напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед. Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см. |
| Ходьба | Ходьба между степами «змейкой». Ходьба по степам |
| Бег | Бег «змейкой» между степами |

 **Раздел 3. Комплекс № 2 «Базовый» Теория.** Базовые шаги Step touh (степ тач) – приставной шаг в сторону. V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа. **Практика.** Разучивание, совершенствование упражнений степ-аэробики и формирование следующих двигательных умений:

|  |  |
| --- | --- |
| Основные движения  |  Двигательные умения |
| Равновесие | Стоять на степе на одной ноге, закрыв глаза. С предметом на голове встать на степ, сойти со степа. |
| Прыжки | Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см. |
| Ходьба | Ходьба перешагивая степы. Ходьба с перешагиванием через степы |
| Бег | Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ |

 **Раздел 4. Комплекс № 3 «Танцевальный» Теория.** Базовые шаги Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. Open step (оупэн степ) – открытый шаг. Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. **Практика.** Разучивание, совершенствование упражнений

|  |  |
| --- | --- |
|  Основные движения  |  Двигательные умения |
| Равновесие | Стоять на степе на одной ноге (считая до 3-5) чередовать правую и левую ногу. Стоять на степе на одной ноге, вторая отведена назад |
| Прыжки | Напрыгивание на степ и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом. |
| Ходьба | Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см. |
| Бег | Бег «змейкой» по сигналу встать на степ |

 **Раздел 5. Комплекс № 4 «С мячами» Теория.** Базовые шаги Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». Kick side ( мах ногой в сторону, вперед, назад). **Практика.** Разучивание, совершенствование упражнений степ-аэробики и формирование следующих двигательных умений:

|  |  |
| --- | --- |
|  Основные движения  |  Двигательные умения |
| Равновесие | С предметом на голове встать на степ, оторвать одну ногу от степа, сойти со степа. Стоя на степе прыгнуть вверх и мягко приземлиться на степ. |
| Прыжки | Спрыгивание со степа из положения спиной вперед. Спрыгивание со степа из положения стоя спиной вперед с поворотом на 180 |
| Ходьба | Ходьба «змейкой» между степами с разными заданиями для рук, ног |
| Бег | Бег между степами по сигналу встать на степ, приняв заданную позу |

  **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса** При реализации программы используются следующие методы. **Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений. **Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. **Метод повторений.** **Метод музыкальной интерпретации.** 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.). **Метод блоков.** Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

 **Методика проведения занятий** Каждое занятие состоит из трех частей: **- подготовительная часть** - Разминка (5 - 8 минут); Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 5- 8 минут. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног. **- основная часть** – базовые шаги в степ аэробике ( 25-30 минут); После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы: -повышается частота сердечных сокращений; -повышается частота дыхания; -увеличивается систолический и минутный объѐм крови; -перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам; -усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород. повышаются функциональные возможности организма; -развиваются координационные способности; -улучшается эмоциональное состояние занимающихся. Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части – 25-30 минут. **- заключительная часть** – растягивающие упражнения 5 - 8 минут); Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи: -восстановить длину мышц до исходного состояния; -умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния); -создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурнохореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера. Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

 **Учебно-методический комплекс программы Литература для педагога:** 1) Гин, А.А. Приѐмы педагогической техники: свобода выбора, открытость, деятельность, обратная связь, идеальность: Пособие для учителей / А.А. Гин. – Гомель : ИПП «Сож», 1999. – 88 с. 2) Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения). 3) Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-данс»: Учебнометодическое пособие – М.: Детство-Пресс, 2007 – 384с. 4) Фирилѐва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2001. 5) Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005. 6) Чибисова – Луговская А.Е.. Ритмика. Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы. Метод. пособие для учителей нач. шк. - М.: Дрофа, 1998. 7) Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь. 8) Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с. 9) Шабоха, Е.Г. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. / Е.Г. Шабоха, Г.Я. Соколов, И.И. Кислухина, М.П. Трушкова - Омск: СибГАФК, 1998. – 40с.

 **Материально - техническое оснащение учебного курса** 1) наличие специального зала; 2) музыкальная аппаратура, аудиозаписи; 3) специальная форма и обувь для занятий; 4) специальный инвентарь для степ-аэробики: степ-платформа (степпер) на каждого ребѐнка; коврики для занятий на полу; обручи легкие пластмассовые; мячи среднего размера по числу детей в группе; гимнастические палки; скакалки.

 **Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол- во****часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **1 четверть** | **9ч.** |  |  |
| 1  | Вводное занятие. Из истории аэробики. Входная диагностика  | 1 |  |  |
|  | **Комплекс № 1 «Элементарный»**  |  |  |  |
| 2 | Разучивание базовых шагов Marсh (марш)  | 1 |  |  |
| 3 | Разучивание базовых шагов Step  | 1 |  |  |
| 4 | Разучивание базовых шагов Basic step | 1 |  |  |
| 5 | Разучивание подготовительной части | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины | 1 |  |  |
| 7 | Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей | 1 |  |  |
| 9 | Совершенствование упражнений всего комплекса | 1 |  |  |
|  |  **2 четверть** | **7ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 2 «Базовый»** |  |  |  |
| 10 | Разучивание базовых шагов Step touh  | 1 |  |  |
| 11 | Разучивание базовых шагов V-step  | 1 |  |  |
| 12 | Разучивание базовых шагов Toe touch  | 1 |  |  |
| 13 | Разучивание подготовительной части | 1 |  |  |
| 14 | Соединение всех блоков в композицию | 1 |  |  |
| 15 | Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей | 1 |  |  |
| 16 | Совершенствование упражнений всего комплекса  | 1 |  |  |
|  |  **3 четверть** | **9ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 3 «Танцевальный»** |  |  |  |
| 17 | Разучивание базовых шагов Mambo  | 1 |  |  |
| 18 | Разучивание базовых шагов Open step  | 1 |  |  |
| 19 | Разучивание базовых шагов Leg curl развития гибкости. | 1 |  |  |
| 20 | Разучивание подготовительной части | 1 |  |  |
| 21 | Разучивание упражнений основной части комплекса | 1 |  |  |
| 22 | Разучивание stretch-упражнений заключительной части | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади | 1 |  |  |
| 24 | Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей | 1 |  |  |
| 25 | Соединение всех блоков в танцевальную комбинацию  | 1 |  |  |
|  |  **4 четверть** | **8ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 4 «С мячом»** |  |  |  |
| 26 | Разучивание базовых шагов Knee up  | 1 |  |  |
| 27 | Разучивание базовых шагов Kick side  | 1 |  |  |
| 28 | Разучивание подготовительной части комплекса №4 | 1 |  |  |
| 29 | Разучивание упражнений основной части комплекса | 1 |  |  |
| 30 | Разучивание stretch-упражнений заключительной части | 1 |  |  |
| 31 | Совершенствование базовых шагов. Упражнения на силу с гантелями | 1 |  |  |
| 32 | Зачет по комплексу № 4 «С мячом» | 1 |  |  |
| 33 | Итоговое занятие | 1 |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол- во****часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **1 четверть** | **9ч.** |  |  |
| 1  | Вводное занятие. Из истории аэробики. Входная диагностика  | 1 |  |  |
|  | **Комплекс № 1 «Элементарный»**  |  |  |  |
| 2 | Разучивание базовых шагов Marсh (марш)  | 1 |  |  |
| 3 | Разучивание базовых шагов Step  | 1 |  |  |
| 4 | Разучивание базовых шагов Basic step | 1 |  |  |
| 5 | Разучивание подготовительной части | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость | 1 |  |  |
| 7 | Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей | 1 |  |  |
| 9 | Совершенствование упражнений всего комплекса | 1 |  |  |
|  |  **2 четверть** | **7ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 2 «Базовый»** |  |  |  |
| 10 | Разучивание базовых шагов Step touh  | 1 |  |  |
| 11 | Разучивание базовых шагов V-step  | 1 |  |  |
| 12 | Разучивание базовых шагов Toe touch  | 1 |  |  |
| 13 | Разучивание подготовительной части | 1 |  |  |
| 14 | Разучивание упражнений основной части комплекса | 1 |  |  |
| 15 | Разучивание stretch-упражнений заключительной части | 1 |  |  |
| 16 | Совершенствование упражнений всего комплекса  | 1 |  |  |
|  |  **3 четверть** | **10ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 3 «Танцевальный»** |  |  |  |
| 17 | Разучивание базовых шагов Mambo  | 1 |  |  |
| 18 | Разучивание базовых шагов Open step  | 1 |  |  |
| 19 | Разучивание базовых шагов Leg curl развития гибкости. | 1 |  |  |
| 20 | Разучивание подготовительной части | 1 |  |  |
| 21 | Разучивание упражнений основной части комплекса | 1 |  |  |
| 22 | Разучивание stretch-упражнений заключительной части | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота | 1 |  |  |
| 24 | Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей | 1 |  |  |
| 25 | Соединение всех блоков в танцевальную комбинацию | 1 |  |  |
| 26 | Зачет по комплексу № 3 «Танцевальный» | 1 |  |  |
|  |  **4 четверть** | **8ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 4 «С мячом»** |  |  |  |
| 27 | Разучивание базовых шагов Knee up  | 1 |  |  |
| 28 | Разучивание базовых шагов Kick side  | 1 |  |  |
| 29 | Разучивание подготовительной части комплекса №4 | 1 |  |  |
| 30 | Разучивание упражнений основной части комплекса | 1 |  |  |
| 31 | Разучивание stretch-упражнений заключительной части | 1 |  |  |
| 32 | Соединение всех блоков в танцевальную комбинацию | 1 |  |  |
| 33 | Зачет по комплексу № 4 «С мячом» | 1 |  |  |
| 34 | Итоговое занятие | 1 |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол- во****часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **1 четверть** | **9ч.** |  |  |
| 1  | Вводное занятие. Из истории аэробики. Входная диагностика  | 1 |  |  |
|  | **Комплекс № 1 «Элементарный»**  |  |  |  |
| 2 | Разучивание базовых шагов Marсh (марш)  | 2 |  |  |
| 3 | Разучивание базовых шагов Step  | 2 |  |  |
| 4 | Разучивание базовых шагов Basic step | 2 |  |  |
| 5 | Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование упражнений всего комплекса | 1 |  |  |
|  |  **2 четверть** | **7ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 2 «Базовый»** |  |  |  |
| 7 | Разучивание базовых шагов Step touh  | 2 |  |  |
| 8 | Разучивание базовых шагов V-step  | 1 |  |  |
| 9 | Разучивание базовых шагов Toe touch  | 2 |  |  |
| 10 | Совершенствование упражнений всего комплекса  | 2 |  |  |
|  |  **3 четверть** | **10ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 3 «Танцевальный»** |  |  |  |
| 11 | Разучивание базовых шагов Mambo  | 2 |  |  |
| 12 | Разучивание базовых шагов Open step  | 2 |  |  |
| 13 | Разучивание базовых шагов Leg curl развития гибкости. | 2 |  |  |
| 14 | Соединение всех блоков в танцевальную комбинацию. | 2 |  |  |
| 15 | Совершенствование упражнений всего комплекса | 2 |  |  |
|  |  **4 четверть** | **8ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 4 «С мячом»** |  |  |  |
| 14 | Разучивание базовых шагов Knee up  | 3 |  |  |
| 15 | Разучивание базовых шагов Kick side  | 3 |  |  |
| 16 | Зачет по комплексу № 4 «С мячом» | 1 |  |  |
| 17 | Итоговое занятие | 1 |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол- во****часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **1 четверть** | **9ч.** |  |  |
| 1  | Вводное занятие. Из истории аэробики. Входная диагностика  | 1 |  |  |
|  | **Комплекс № 1 «Элементарный»**  |  |  |  |
| 2 | Разучивание базовых шагов Marсh (марш)  | 2 |  |  |
| 3 | Разучивание базовых шагов Step  | 3 |  |  |
| 4 | Разучивание базовых шагов Basic step | 2 |  |  |
| 5 | Совершенствование упражнений всего комплекса | 1 |  |  |
|  |  **2 четверть** | **7ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 2 «Базовый»** |  |  |  |
| 6 | Разучивание базовых шагов Step touh  | 2 |  |  |
| 7 | Разучивание базовых шагов V-step  | 1 |  |  |
| 8 | Разучивание базовых шагов Toe touch  | 2 |  |  |
| 9 | Совершенствование упражнений всего комплекса  | 2 |  |  |
|  |  **3 четверть** | **10ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 3 «Танцевальный»** |  |  |  |
| 10 | Разучивание базовых шагов Mambo  | 2 |  |  |
| 11 | Разучивание базовых шагов Open step  | 3 |  |  |
| 12 | Разучивание базовых шагов Leg curl развития гибкости. | 2 |  |  |
| 13 | Соединение всех блоков в танцевальную комбинацию  | 3 |  |  |
|  |  **4 четверть** | **8ч.** |  |  |
|  | **Комплекс № 4 «С мячом»** |  |  |  |
| 14 | Разучивание базовых шагов Knee up  | 3 |  |  |
| 15 | Разучивание базовых шагов Kick side  | 3 |  |  |
| 16 | Зачет по комплексу № 4 «С мячом» | 1 |  |  |
| 17 | Итоговое занятие | 1 |  |  |