

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дебесский Центр творчества»

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
МБОУ ДО «Дебесский Центр творчества»
от «29» августа 2019 г. № 116
Директор:  Серебренникова Т.В.



**Рабочая программа
«Танцуй вместе с нами»
«Фитнес-аэробика»**

Физкультурно-спортивной направленности
на 2019-2020 учебный год

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Год реализации: 1 год

Составитель (автор):
Осипова Анастасия Геннадьевна
педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2019 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Танцуй вместе с нами» (Фитнес-аэробика) составлена на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцуй вместе с нами» (Фитнес-аэробика) физкультурно-спортивной направленности с детьми школьного возраста 11-14 лет.

Занятия будут проходить на базе учреждения МБУК «Дебесский центр культурного развития» 2 раза в неделю по 1 часу (45 мин.- 1 академический час).

Ожидаемые результаты:

Предметные:

Обучающие будут знать:

- основные термины, элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- понятие танцевального рисунка;
- различные стили танцевальной аэробики.

Обучающие будут уметь:

- чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);

Личностные:

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- решение творческих задач, участие в художественных событиях школы и класса;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством педагога;

Метапредметные:

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- сформированность коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- формирование учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- формирование основы культуры: принятие ценности окружающего мира.

Календарный учебный график

| № п/п | Дата | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|------------|-----------------------------|--------------|---|------------------|----------------|
| 1 | 10.09.2019 | Беседа | 1 | Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Подготовка к самостоятельным занятиям фитнес - аэробики. | МБУК «ДЦКР» | Анкетирование |
| Специальная физическая подготовка 44ч. | | | | | | |
| Разновидности танцевальной аэробики 10ч | | | | | | |
| 2 | 12.09.2019 | Беседа Практическая | 1 | Знакомство с разновидностями аэробики | МБУК «ДЦКР» | |
| 3 | 17.09.2019 | Практическая | 1 | Базовые движения джаз аэробики | МБУК «ДЦКР» | |
| 4 | 19.09.2019 | Практическая | 1 | Базовые движения джаз аэробики | МБУК «ДЦКР» | |
| 5 | 24.09.2019 | Практическая | 1 | Базовые движения фанк | МБУК «ДЦКР» | |
| 6 | 26.09.2019 | Практическая | 1 | Базовые движения фанк | МБУК «ДЦКР» | |
| 7 | 01.10.2019 | Практическая | 1 | Базовые движения латина | МБУК «ДЦКР» | |
| 8 | 03.10.2019 | Практическая | 1 | Базовые движения латина | МБУК «ДЦКР» | |
| 9 | 08.10.2019 | Практическая | 1 | Повторение материала по джаз аэробике | МБУК «ДЦКР» | |
| 10 | 10.10.2019 | Практическая | 1 | Повторение материала по фанк | МБУК «ДЦКР» | |
| 11 | 15.10.2019 | Практическая | 1 | Повторение материала по латине | МБУК «ДЦКР» | |
| Элементы строевой подготовки 10ч. | | | | | | |
| 12 | 17.10.2019 | Беседа. Практическая | 1 | Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты, построения | МБУК «ДЦКР» | |
| 13 | 22.10.2019 | Практическая | 1 | Повороты, построения | МБУК «ДЦКР» | |
| 14 | 24.10.2019 | Практическая | 1 | Строевой и походный шаг, шаги на месте и в продвижении | МБУК «ДЦКР» | |
| 15 | 29.10.2019 | Практическая | 1 | Различные беги, перемена направлений | МБУК «ДЦКР» | |

| | | | | | | |
|--|------------|------------------------|---|--|-------------|--|
| 16 | 31.10.2019 | Практическая | 1 | Границы площадки, движения по диагонали, змейкой | МБУК «ДЦКР» | |
| 17 | 05.11.2019 | Практическая | 1 | Перестроения, различные прыжки | МБУК «ДЦКР» | |
| 18 | 07.11.2019 | Практическая | 1 | Составление комбинаций из выученного материала | МБУК «ДЦКР» | |
| 19 | 12.11.2019 | Практическая | 1 | Составление комбинаций из выученного материала | МБУК «ДЦКР» | |
| 20 | 14.11.2019 | Практическая | 1 | Составление комбинаций из выученного материала | МБУК «ДЦКР» | |
| 21 | 19.11.2019 | Практическая | 1 | Составление комбинаций из выученного материала | МБУК «ДЦКР» | |
| Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса | | | | | | |
| 22 | 21.11.2019 | Беседа Практическая | 1 | Укрепление мышц с помощью силовых упражнений Общеразвивающие упражнения для пресса | МБУК «ДЦКР» | |
| 23 | 26.11.2019 | Практическая | 1 | Общеразвивающие упражнения для ног | МБУК «ДЦКР» | |
| 24 | 28.11.2019 | Практическая | 1 | Общеразвивающие упражнения для рук | МБУК «ДЦКР» | |
| 25 | 03.12.2019 | Практическая | 1 | Общеразвивающие упражнения для ног | МБУК «ДЦКР» | |
| 26 | 05.12.2019 | Практическая | 1 | Комплекс упражнений для пресса | МБУК «ДЦКР» | |
| 27 | 10.12.2019 | Практическая | 1 | Соединение упражнений для рук и ног | МБУК «ДЦКР» | |
| 28 | 12.12.2019 | Практическая | 1 | Соединение всех упражнений | МБУК «ДЦКР» | |
| 29 | 17.12.2019 | Практическая | 1 | Соединение всех упражнений | МБУК «ДЦКР» | |
| 30 | 19.12.2019 | Практическая | 1 | Соединение всех упражнений | МБУК «ДЦКР» | |
| 31 | 24.12.2019 | Практическая | 1 | Соединение всех упражнений | МБУК «ДЦКР» | |
| Упражнения на развитие гибкости 10ч. | | | | | | |
| 32 | 26.12.2019 | Беседа Практическая | 1 | Увеличение амплитуды движения сустава, и удлинение патологически укороченных мышц Комплекс упражнений в парах | МБУК «ДЦКР» | |
| 33 | 14.01.2020 | Практическая | 1 | Комплекс упражнений в партере | МБУК «ДЦКР» | |
| 34 | 16.01.2020 | Практическая | 1 | Комплекс упражнений стоя | МБУК «ДЦКР» | |
| 35 | 21.01.2020 | Практическая | 1 | Комплекс упражнений на гибкость со скалкой | МБУК «ДЦКР» | |
| 36 | 23.01.2020 | Практическая | 1 | Комплекс упражнений в | МБУК | |

| | | | | | | |
|---|------------|---------------------------------|---|--|----------------|--|
| | | ая | | парах | «ДЦКР» | |
| 37 | 28.01.2020 | Практическа ая | 1 | Комплекс упражнений в партере | МБУК «ДЦКР» | |
| 38 | 30.01.2020 | Практическа ая | 1 | Комплекс упражнений стоя | МБУК «ДЦКР» | |
| 39 | 04.02.2020 | Практическа ая | 1 | Комплекс упражнений на гибкость со скакалкой | МБУК «ДЦКР» | |
| 40 | 06.02.2020 | Практическа ая | 1 | Разучивание небольших комбинаций на гибкость | МБУК «ДЦКР» | |
| 41 | 11.02.2020 | Практическа ая | 1 | Разучивание небольших комбинаций на гибкость | МБУК «ДЦКР» | |
| Партнерная гимнастика 4ч. | | | | | | |
| 42 | 13.02.2020 | Беседа Практическа ая | 1 | Развитие природных физических данных, формирование основных двигательных качеств и навыков Комплекс упражнений сидя на полу | МБУК «ДЦКР» | |
| 43 | 18.02.2020 | Практическа ая | 1 | Комплекс упражнений лежа на спине | МБУК «ДЦКР» | |
| 44 | 20.02.2020 | Практическа ая | 1 | Комплекс упражнений лежа на животе | МБУК «ДЦКР» | |
| 45 | 25.02.2020 | Практическа ая | 1 | Комплекс упражнений для растягивания мышц ног | МБУК «ДЦКР» | |
| Хореографическая подготовка 36ч. | | | | | | |
| Базовые шаги аэробики 3ч. | | | | | | |
| 46 | 27.02.2020 | Беседа Практическа ая | 1 | Правильное исполнение каждого движения Разучивание шагов | МБУК «ДЦКР» | |
| 47 | 03.03.2020 | Практическа ая | 1 | Разучивание небольшой танцевальной комбинации из шагов | МБУК «ДЦКР» | |
| 48 | 05.03.2020 | Практическа ая | 1 | Разучивание небольшой танцевальной комбинации из шагов | МБУК «ДЦКР» | |
| Комплекс танцевальной аэробики 7ч. | | | | | | |
| 49 | 10.03.2020 | Беседа Практическа ая | 1 | Развитие выносливости Разучивание танцевальной комбинации | МБУК «ДЦКР» | |
| 50 | 12.03.2020 | Практическа ая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации | МБУК «ДЦКР» | |
| 51 | 17.03.2020 | Практическа ая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации | МБУК «ДЦКР» | |
| 52 | 19.03.2020 | Практическа ая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации | МБУК «ДЦКР» | |
| 53 | 24.03.2020 | Практическа ая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации | МБУК «ДЦКР» | |
| 54 | 26.03.2020 | Практическа ая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации | МБУК «ДЦКР» | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|------------------------|---|---|-------------|--------------------------------------|
| 55 | 31.03.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации | МБУК «ДЦКР» | |
| Небольшие танцевальные связки 8ч. | | | | | | |
| 56 | 02.04.2020 | Беседа Практическая | 1 | Развитие выносливости Разучивание танцевальной комбинации №1 | МБУК «ДЦКР» | |
| 57 | 07.04.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации №1 | МБУК «ДЦКР» | |
| 58 | 09.04.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации №2 | МБУК «ДЦКР» | |
| 59 | 14.04.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации №2 | МБУК «ДЦКР» | |
| 60 | 16.04.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации №3 | МБУК «ДЦКР» | |
| 61 | 21.04.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации №3 | МБУК «ДЦКР» | |
| 62 | 23.04.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации №4 | МБУК «ДЦКР» | |
| 63 | 28.04.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевальной комбинации №4 | МБУК «ДЦКР» | |
| Танцевальные номера 8ч. | | | | | | |
| 64 | 30.04.2020 | Беседа Практическая | 1 | Развитие выносливости Разучивание танцевального номера | МБУК «ДЦКР» | |
| 65 | 05.05.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевального номера | МБУК «ДЦКР» | |
| 66 | 07.05.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевального номера | МБУК «ДЦКР» | |
| 67 | 12.05.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевального номера | МБУК «ДЦКР» | |
| 68 | 14.05.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевального номера | МБУК «ДЦКР» | |
| 69 | 19.05.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевального номера | МБУК «ДЦКР» | |
| 70 | 21.05.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевального номера | МБУК «ДЦКР» | |
| 71 | 26.05.2020 | Практическая | 1 | Разучивание танцевального номера | МБУК «ДЦКР» | |
| 72 | 28.05.2020 | беседа Практическая | 1 | Итоговое занятие | МБУК «ДЦКР» | Творческий показ, тест, анкета уд-ти |