

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дебесский Центр творчества»

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



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

Физкультурно-спортивной направленности  
на 2019-2020 учебный год

Возраст обучающихся: 7-10 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 7-10 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 элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики.

***Обучающие будут уметь:***

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- различать характер музыки, темп, ритм.

***Личностные:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- участие в художественных событиях школы и класса;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

### Календарный учебный график.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09.09.2019	Беседа	1	Вводное занятие	МБУК «ДЦКР»	Анкетирование
<b>Общефизическая подготовка 23ч.</b>						
Упражнения на развитие осанки 4ч.						
2	13.09.2019	Беседа  Практическая	1	Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника Упражнения: Качалочка, цапля, морская звезда, покачай малышку, танец медвежат, птица	МБУК «ДЦКР»	
3	16.09.2019	Практическая	1	Упражнения: Маленький мостик, колобок, ножницы, лягушата, игра «сделай правильно»	МБУК «ДЦКР»	
4	20.09.2019	Практическая	1	Упражнения: Качалочка, цапля, морская звезда, покачай малышку, танец медвежат, птица	МБУК «ДЦКР»	
5	23.09.2019	Практическая	1	Упражнения: Маленький мостик, колобок, ножницы, лягушата, игра «сделай правильно»	МБУК «ДЦКР»	
Ритмическая гимнастика 4ч.						
6	27.09.2019	Беседа  Практическая	1	Комплекс ритмической гимнастики помогает не только добиться оздоровительного эффекта, но и научиться красиво двигаться, сохранять и корректировать осанку. Движения отдельными частями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения с большим и маленьким напряжением	МБУК «ДЦКР»	
7	30.09.2019	Практическая	1	Махи руками и ногами, ходьба, бег, подскоки, прыжки	МБУК «ДЦКР»	
8	04.10.2019	Практическая	1	Элементы художественной гимнастики и танцевальной хореографии	МБУК «ДЦКР»	
9	07.10.2019	Практическая	1	Повторение выученного материала	МБУК «ДЦКР»	
Упражнения на развитие гибкости 4ч.						

10	11.10.2019	Беседа Практическая	1	Увеличение амплитуды движения сустава, и удлинение патологически укороченных мышц Комплекс упражнений в партере	МБУК «ДЦКР»	
11	14.10.2019	Практическая	1	Комплекс упражнений стоя	МБУК «ДЦКР»	
12	18.10.2019	Практическая	1	Комплекс упражнений на гибкость со скакалкой	МБУК «ДЦКР»	
13	21.10.2019	Практическая	1	Повторение пройденного материала	МБУК «ДЦКР»	
<b>Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса 7ч.</b>						
14	25.10.2019	Беседа Практическая	1	Укрепление мышц с помощью силовых упражнений Общеразвивающие упражнения для рук	МБУК «ДЦКР»	
15	28.10.2019	Практическая	1	Общеразвивающие упражнения для ног	МБУК «ДЦКР»	
16	01.11.2019	Практическая	1	Комплекс упражнений для пресса	МБУК «ДЦКР»	
17	04.11.2019	Практическая	1	Соединение упражнений для рук и ног	МБУК «ДЦКР»	
18	08.11.2019	Практическая	1	Соединение всех упражнений	МБУК «ДЦКР»	
19	11.11.2019	Практическая	1	Соединение всех упражнений	МБУК «ДЦКР»	
20	15.11.2019	Практическая	1	Соединение всех упражнений	МБУК «ДЦКР»	
<b>Упражнения со скакалкой, мячом, 4ч</b>						
21	18.11.2019	Беседа Практическая	1	Умение работать с предметами в танце Комплекс упражнений с мячом в партере, в парах	МБУК «ДЦКР»	
22	22.11.2019	Практическая	1	Комплекс упражнений со скакалкой	МБУК «ДЦКР»	
23	25.11.2019	Практическая	1	Разучивание небольших танцевальных комбинаций с мячом	МБУК «ДЦКР»	
24	29.11.2019	Практическая	1	Разучивание небольших танцевальных комбинаций со скакалкой	МБУК «ДЦКР»	
<b>Специальная физическая подготовка 47 ч</b>						
<b>Базовые шаги аэробики 6ч.</b>						
25	02.12.2019	Беседа Практическая	1	Правильное исполнение каждого движения Разучивание шагов	МБУК «ДЦКР»	
26	06.12.2019	Практическая	1	Разучивание шагов	МБУК	

		ская			«ДЦКР»	
27	09.12.2019	Практическая	1	Разучивание небольших комбинаций из выученных шагов	МБУК «ДЦКР»	
28	13.12.2019	Практическая	1	Разучивание небольших комбинаций из выученных шагов	МБУК «ДЦКР»	
29	16.12.2019	Практическая	1	Составление единой танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
30	20.12.2019	Практическая	1	Составление единой танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
Элементы строевой подготовки 8ч.						
31	23.12.2019	Беседа  Практическая	1	Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты, построения	МБУК «ДЦКР»	
32	27.12.2019	Практическая	1	Строевой и походный шаг, шаги на месте и в продвижении	МБУК «ДЦКР»	
33	13.01.2020	Практическая	1	Различные беги, перемена направлений	МБУК «ДЦКР»	
34	17.01.2020	Практическая	1	Границы площадки, движения по диагонали, змейкой	МБУК «ДЦКР»	
35	20.01.2020	Практическая	1	Перестроения, различные прыжки	МБУК «ДЦКР»	
36	24.01.2020	Практическая	1	Составление комбинаций из выученного материала	МБУК «ДЦКР»	
37	27.01.2020	Практическая	1	Составление комбинаций из выученного материала	МБУК «ДЦКР»	
38	31.01.2020	Практическая	1	Составление комбинаций из выученного материала	МБУК «ДЦКР»	
Степ аэробика 8ч.						
39	03.01.2020	Беседа  Практическая	1	Знакомство с направлением танца Проучивание основных движений	МБУК «ДЦКР»	
40	07.02.2020	Практическая	1	Составление комбинаций	МБУК «ДЦКР»	
41	10.02.2020	Практическая	1	Составление комбинаций	МБУК «ДЦКР»	
42	14.02.2020	Практическая	1	Составление комбинаций	МБУК «ДЦКР»	
43	17.02.2020	Практическая	1	Составление комбинаций	МБУК «ДЦКР»	
44	21.02.2020	Практическая	1	Составление комбинаций	МБУК	

		ская			«ДЦКР»	
45	24.02.2020	Практическая	1	Составление комбинаций	МБУК «ДЦКР»	
46	28.02.2020	Практическая	1	Составление комбинаций	МБУК «ДЦКР»	
Танцевальная аэробика 8ч.						
47	02.03.2020	Беседа Практическая	1	Знакомство с направлением танца Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
48	06.03.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
49	09.03.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
50	13.03.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
51	16.03.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
52	20.03.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
53	23.03.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
54	27.03.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
Классическая аэробика 8ч.						
55	30.03.2020	Беседа Практическая	1	Знакомство с направлением танца Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
56	03.04.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
57	06.04.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
58	10.04.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
59	13.04.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
60	17.04.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
61	20.04.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
62	24.04.2020	Практическая	1	Разучивание танцевальной комбинации	МБУК «ДЦКР»	
Аэробика силовой направленности 9ч.						
63	27.04.2020	Беседа Практическая	1	Укрепление мышц тела Комплекс упражнений на силу ног	МБУК «ДЦКР»	
64	01.05.2020	Практическая	1	Комплекс упражнений на силу рук	МБУК «ДЦКР»	
65	04.05.2020	Практическая	1	Комплекс упражнений на силу ног	МБУК «ДЦКР»	

66	08.05.2020	Практическая	1	Комплекс упражнений на силу рук	МБУК «ДЦКР»	
67	11.05.2020	Практическая	1	Разучивание небольших комбинаций	МБУК «ДЦКР»	
68	15.05.2020	Практическая	1	Разучивание небольших комбинаций	МБУК «ДЦКР»	
69	18.05.2020	Практическая	1	Соединение всех комбинаций в одну целую	МБУК «ДЦКР»	
70	22.05.2020	Практическая	1	Повторение выученного материала	МБУК «ДЦКР»	
71	25.05.2020	Практическая	1	Подготовка к итоговому занятию	МБУК «ДЦКР»	
72	29.05.2020	Практическая	1	<b>Итоговое занятие</b>	МБУК «ДЦКР»	Творческий показ, тест, анкета уд-ти