

Муниципальное образование городского округа «Инта»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пст. АБЕЗЬ» (МБОУ «СОШ пст. Абезь»)  
«АБЕЗЬ скп. ШОП ШКОЛА» Муниципальной велодан съёмку учреждение  
Республика Коми, 169810 г. Инта, Центральная улица, дом 20, пст. Абезь  
тел./ факс (82145) 92-2-55 E-mail: [sch\\_abe@edu.rkomi.ru](mailto:sch_abe@edu.rkomi.ru)

СОГЛАСОВАНА  
Советом Учреждения  
(протокол № 1 от 31.08.2023г.)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ «СОШ пст. Абезь»  
от 01.09.2023 № 75

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
(протокол № 1 от 31.08.2023г.)

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пст. Абезь"  
Дата: 2023.09.01 12:41:36 +03'00'

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Ритмика»**

Срок реализации - 1 год обучения

уровень: основного общего образования

пст. Абезь

# Пояснительная записка

## Актуальность

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Срок реализации программы: 1 год по 2 часа в неделю. 68 часов.

**Цель программы:** создание условий для развития творческих, физических, художественно -эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

## Задачи

- Обучающие:**
- отработка базовых шагов аэробики в связках;
  - освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.
  - создание танцевального номера

- Развивающие:**
- продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
  - продолжать развитие специальных качеств.
  - продолжать развивать критичность и самокритичность.

- Воспитывающие:**  продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
  - воспитываться ответственность каждого за успех общего дела;
  - воспитывать организованность.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 5-9 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

**Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты**

***Ребёнок должен знать:***

Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);

Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

***Ребёнок должен уметь:***

Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;

Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;

Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);

Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».

Принимать участие в танцевальном номере;

Уметь держать рисунок танца;

Быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

**Тематический план 5-9 класс**

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу.	2		2
2.		Начальная диагностика	1	1	2
3.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1		1
5.	Специальная физическая подготовка	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса	1	8	9
6.		Базовые шаги и связки аэробики	1	14	15
7.		Упражнения на развитие осанки	1	6	7
8.		Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	1	7	8
9.		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	1	9	10
10.	Хореографическая подготовка	Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»	-	7	7
11.		Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	-	7	7
12.	Итоговое занятие			1	1
			<b>Всего 68</b>		

**Календарно-тематическое планирование 5-9 класс**

№	Тема	Содержание	Учеб. часы	Дата	
				план	факт
<i>1 четверть</i>			<b>16ч.</b>		
1	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.			
2	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты			
3	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)			
4	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.			
5 6	Силовые упражнения для рук	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.			
7 8	Силовые упражнения для ног.	Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере			
9 10	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.			
11 12	Стретчинг	Разучивание техники выполнения Упражнения на развитие гибкости			
13 14 15	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.			

16					
<b>2 четверть</b>			<b>16ч.</b>		
17	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.			
18	Скретчинг	техники выполнения упражнений на развитие гибкости			
19	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.			
20 21	Базовые шаги и связки аэробики	Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций.			
22 23	Базовые шаги и связки аэробики	Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук.			
24 25	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление)			
26 27	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.			
28 29	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.			
30	Скретчинг	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости			
31	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали. Составление музыкальной композиции, усложнение			
32	Скретчинг	Упражнения на растяжку мышц ног			
<b>3 четверть</b>			<b>20ч.</b>		
33	Силовые упражнения для мышц рук	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.			
34 35	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции			
36	Йога	Нетрадиционный метод оздоровления организма			
37	Комплекс танцевальной	Отработка и совершенствование музыкальной			

38	аэробики	композиции			
39					
40					
41	Скретчинг	Техника упражнений на растягивание			
41	Силовые упражнения для рук	Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).			
43					
44	Йога	Комплекс йоги			
45	Коррекционные упражнения	Дыхательные гимнастика Стрельниковой			
46	Силовые упражнения	Для мышц ног			
47	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.			
48	Скретчинг	Техника упражнений на растягивание			
49	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали.			
50	Танцевальные связки аэробики	Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления движений руками.			
51					
52	Йога	Комплекс йоги			
<b>4 четверть</b>			<b>16ч.</b>		
53	Танцевальная аэробика.	Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок			
54	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	Знакомство с элементами танцевальных стилей «Латино»			
55	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	Отработка элементов «латино». Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»			
56					
57					
58					
59					
60					
61	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Тай - бо.			
62	Постановка танцевальной	Отработка и совершенствование танцевальной			

63	композиции в стиле «Тай -бо»	композиции Тай-бо.			
64					
65					
66					
67					
68	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.			

### Используемая литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: