

Управление образования Верхнетоемского муниципального округа  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа  
«Верхнетоемский центр дополнительного образования»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»  
протокол № 1 от 28 августа 2023г.



***Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности***

***«Танцевальная аэробика»  
(базовый уровень)***

Возраст детей 10 – 18 лет

Срок реализации: 3 год

Автор – разработчик:  
***Коломиец Регина Валентиновна,***  
*педагог дополнительного образования*

с. Верхняя Тойма  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» (далее программа) имеет художественную направленность и разработана для детей 10-18 лет. Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28),

Уставом муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа «Верхнетоемский центр дополнительного образования» (МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»).

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

По содержанию дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» является программой художественной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» (базовый уровень) является продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» (стартовый уровень).

Главной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся, как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность обучающихся, и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Занятия аэробикой способствуют гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма детей среднего школьного возраста и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности детей. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние детей.

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

Программа включает новое направление в спорте - оздоровительный фитнес, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом. Так же новизна заключается в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося.

Как и многие другие виды спорта, аэробика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Аэробика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к занятиям спортом.

Для решения других проблем применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы с детьми по линии дополнительного образования. Для того чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми 10-18 лет объединения "Танцевальная аэробика".

Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал, гимнастический ковёр, музыкальный центр, электронные носители).

Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

Важное значение для мотивации обучающихся в танцевальной аэробике имеет итоговая аттестация (в форме открытого занятия, показательных выступлений и т.д.), которая вносит в процесс обучения соревновательный элемент.

### **Актуальность**

Актуальность программы включает в себя обоснование необходимости реализации данной программы с точки зрения современности и социальной значимости и состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребенка, соответствовать государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Так же актуальностью данной программы в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

### **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Программа реализуется в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа «Верхнетоемский центр дополнительного образования».

### **Цель программы**

**Цель программы** - духовно-нравственное, творческое и физическое развитие обучающихся посредством знакомства с национальной культурой и изучением спортивных танцев.

### **Задачи программы**

#### ***обучающие***

- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- обучение умениям и навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

#### ***развивающие***

- развитие единого комплекса физических и духовных качеств (мышечные чувства, правильная осанка, умение управлять своим телом, гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, сила, ловкость, артистизм и т.п.);

- развитие музыкальных способностей (совокупности (системы) психомоторных, чувственно-эмоциональных и рациональных функциональных свойств ребенка, проявляющихся в его эмоциональной отзывчивости на музыку и успешной реализации музыкальной деятельности) как одного из основных факторов овладения музыкальной и танцевальной деятельностью;
- развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения.

#### ***воспитательные***

- привитие интереса к регулярным занятиям аэробикой;
- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание и развитие личностных качеств (трудолюбия, ответственности, коммуникабельности и целеустремленности).

### **Отличительные особенности**

Программа «Танцевальная аэробика» является «базовой» и рассчитана на 3 учебных года.

С каждым годом (этапом) – дети совершенствуют движения, стараясь придумать композиции из них. Первый год - начальный, большое внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, присущих танцевальной аэробике. На втором году обучения задействуются общефизические качества и хореографическая составляющая. Третий год - мастерство. Обучающиеся к этому времени уже приобретают необходимые навыки, для соединения полученных знаний в спортивную хореографию.

Отличительной особенностью программы является непрерывность выполнения упражнений под музыкальное сопровождение в различном темпе и ритме. Использование разнообразных музыкальных произведений повышает эмоциональное состояние занимающихся, это создает предпосылки для выполнения большой по объему и интенсивности физической работы. Занятия танцевальной аэробикой позволяют охватывать большие группы учащихся, не требуют специально оборудованных помещений и инвентаря.

Процесс обучения базовым шагам и различным упражнениям в танцевальной аэробике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания

работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Процесс обучения базовым шагам и различным упражнениям в танцевальной аэробике условно можно разделить на три этапа:

I этап – начальное обучение базовым шагам и новым упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений и шагов соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения базовых шагов и упражнений, выполнения шагов и упражнений под музыку.

### **Характеристика обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» (базовый уровень) разработана для обучающихся в возрасте 10-18 лет, прошедших обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальная аэробика» (стартовый уровень), не имеющих медицинских противопоказаний и с наличием медицинского допуска. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

В программе учтены особенности психологического, физиологического и интеллектуального развития детей младшего и старшего школьного возраста.

В возрасте от 10 лет формируется навык самостоятельности. Ведущим видом деятельности становится учебная. Преобладает авторитет учителя. Дети способны под руководством взрослого определять цель задания, планировать алгоритм его выполнения, это дает возможность доводить дело до конца, добиваться поставленной цели. Так же дети проявляют фантазию и воображение, что позволяет развивать имеющиеся творческие способности, при выполнении работ. Также младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью, все новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание детей, без всяких усилий с их стороны.

А уже в период переходного возраста идет активное развитие творческих способностей у подростка. Развивать их необходимо вне зависимости от того, будет ли связана дальнейшая жизнь подростка с творчеством. Творческое развитие становится хорошим фундаментом для последующего личностного роста человека, учит его гибкому и творческому подходу к решению жизненных ситуаций.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на три года. Годовой календарный график составляет 34 учебных недели.

*1 год обучения*

1 раздел - введение в образовательную деятельность 2 академических часа.

2 раздел – общефизическая подготовка 19 академических часов.

3 раздел – специальная физическая подготовка 23 академических часов.

4 раздел – хореографическая подготовка 22 академических часа.

5 раздел - итоговое занятие 2 академических часа.

*2 год обучения*

1 раздел - введение в образовательную деятельность 2 академических часа.

2 раздел – общефизическая подготовка 16 академических часов.

3 раздел – специальная физическая подготовка 21 академических часа.

4 раздел – хореографическая подготовка 27 академических часов.

5 раздел - итоговое занятие 2 академических часа.

*3 год обучения*

1 раздел - введение в образовательную деятельность 2 академических часа.

2 раздел – специальная физическая подготовка 46 академических часов.

3 раздел – хореографическая подготовка 18 академических часов.

4 раздел - итоговое занятие 2 академических часа.

### **Формы и режим занятий**

В процессе обучения используются следующие формы занятий:

- традиционные и нетрадиционные - на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы;
- занятие - тренировка - проведение тренировок по танцевальной аэробике;
- индивидуальные - индивидуальный подход к каждому обучающемуся, показ и объяснение правильного выполнения упражнений;
- фронтальные - теоретическая часть и отработка определенных движений для показательных выступлений;
- групповые - отработка движений и комбинаций упражнений в группах для показательных выступлений.

Структура занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности.

II этап. Основная часть. Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Практическая работа группой, малой группой, индивидуально.

III этап. Заключительная часть. Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

СанПиН 2.4. 3648-20 и по желанию обучающихся возможно проведение занятий 2 или 1 раз в неделю по 1 или 2 академическому часу.

### Ожидаемые результаты и форма их проверки

К концу реализации программы по танцевальной аэробике *дети должны знать:*

- правила поведения в ЦДО;
- правила противопожарной безопасности;
- правила охраны труда детей;
- понятие о танцевальной аэробике;
- направления аэробики;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

К концу реализации программы по танцевальной аэробике *дети должны уметь:*

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться;
- исполнить спортивный танец.

*Способы проверки:*

- наблюдение за обучающимися во время занятий;
- мониторинг результатов;
- тестирование теоретических знаний;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- выполнение отдельных упражнений с заданиями;
- участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

**Мониторинг реализации программы будет осуществляться через следующие виды контроля:**

1. Общефизическая подготовка в соответствии с базовой частью школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка согласно программе.
3. Показательное выступление.

*Критерии:*

"высокий" - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально, синхронно;

"средний" - упражнения выполнены с небольшими техническими ошибками, не полная уверенность, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально, синхронно;

"низкий" - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.



### Диагностическая карта

№	ФИ	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

#### Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Подведение итогов по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» (базовый уровень) осуществляется согласно локальному Положению о промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБОУ ДО "Верхнетоемский ЦДО" и проходит в форме:

- тестирования;
- показательного выступления.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Кол-во часов 3 год обучения	Всего часов
1	Введение в образовательную область	2	2	2	6
2	Общефизическая подготовка	19	16	-	35
3	Специальная физическая подготовка	23	21	46	90
4	Хореографическая подготовка	22	27	18	67
5	Итоговое занятие	2	2	2	6
Всего		68	68	68	204

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ  
ПЛАН  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Всего на раздел	Формы аттестации/ контроля
		Теор.	Практ.		
1	Введение в образовательную деятельность	1	1	2	- наблюдение
2	Общефизическая подготовка	3	16	19	- наблюдение - тестирование
3	Специальная физическая подготовка	3	20	23	- наблюдение - тестирование
4	Хореографическая подготовка	3	19	22	- наблюдение - тестирование - показательное выступление
5	Итоговое занятие	-	2	2	- наблюдение
Итого		10	58	68	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Всего на раздел	Формы аттестации/ контроля
		Теор.	Практ.		
1	Введение в образовательную деятельность	1	1	2	- наблюдение - тестирование
2	Общефизическая подготовка	3	13	16	- наблюдение - тестирование
3	Специальная физическая подготовка	2	19	21	- наблюдение - тестирование
4	Хореографическая подготовка	3	24	27	- наблюдение - тестирование - показательное выступление
5	Итоговое занятие	-	2	2	- наблюдение
Итого		9	59	68	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Всего на раздел	Формы аттестации/ контроля
		Теор.	Практ.		
1	Введение в образовательную деятельность	1	1	2	- наблюдение - тестирование
2	Специальная физическая подготовка	4	42	46	- наблюдение - тестирование
3	Хореографическая подготовка	1	17	18	- наблюдение - тестирование - показательное выступление
4	Итоговое занятие	-	2	2	- наблюдение
Итого		6	62	68	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 1 год обучения

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы подведения итогов каждого занятия
1,2	09	Введение в образовательную деятельность.	- беседа	2	Спортивный зал	- фронтальный опрос
3,4	09	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Гигиена спортивных занятий	- занятие - тренировка - беседа	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение индивидуальный контроль - фронтальный опрос
5,6	09	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Общеразвивающие упражнения для рук и ног, шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
7,8	09	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Общеразвивающие упражнения для рук и ног, шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль -анализ деятельности
9,10	10	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Общеразвивающие упражнения для рук и ног, шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль -анализ деятельности

11,12	10	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Общеразвивающие упражнения для рук и ног, шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
13,14	10	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Общеразвивающие	- занятие - тренировка - индивидуальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль

		упражнения для рук и ног, шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- фронтальные			- анализ деятельности
15,16	10	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Общеразвивающие упражнения для рук и ног, шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
17,18	11	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Общеразвивающие упражнения для рук и ног, шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль -анализ деятельности
19,20	11	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Общеразвивающие упражнения для рук и ног, шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

21,22	11	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Общеразвивающие упражнения для рук и ног, шеи и спины. Элементы строевой подготовки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
23,24	11	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
25,26	11	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
27,28	12	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

29,30	12	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
31,32	12	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
33,34	12	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности



35,36	01	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
37,38	01	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
39,40	01	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
41,42	02	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
43,44	02	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
45,46	02	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики. Музыкальное	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

		сопровождение (темп, ритм). Танцевальные элементы.				
47,48	03	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

49,50	03	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
51,52	03	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
53,54	03	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
55,56	04	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
57,58	04	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
59,60	04	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
61,62	04	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
63,64	05	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки.	- занятие - тренировка - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося

		Базовые шаги аэробики.				
65,66	05	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги аэробики.	- занятие - тренировка - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
67,68	05	Итоговое занятие	- традиционные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**2 год обучения**

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы подведения итогов каждого занятия
1,2	09	Введение в образовательную деятельность.	- беседа	2	Спортивный зал	- фронтальный опрос
3,4	09	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Гигиена спортивных занятий. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - беседа	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - фронтальный опрос
5,6	09	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка для рук и ног. Силовая тренировка для шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
7,8	09	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка для рук и ног. Силовая тренировка для шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
9,10	10	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка для рук и ног. Силовая тренировка для шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

11,12	10	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка для рук и ног. Силовая тренировка для шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
13,14	10	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка для рук и ног.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальные

		Силовая тренировка для шеи и спины. Элементы строевой подготовки.				й контроль - анализ деятельности
15,16	10	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка для рук и ног. Силовая тренировка для шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
17,18	11	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка для рук и ног. Силовая тренировка для шеи и спины. Элементы строевой подготовки.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
19,20	11	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг».	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
21,22	11	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг».	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

23,24	11	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг».	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
25,26	11	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг».	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
27,28	12	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг».	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

29,30	12	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг».	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
31,32	12	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг».	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
33,34	12	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг».	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

35,36	01	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг».	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
37,38	01	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг».	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
39,40	01	Разминка. Силовая тренировка. Базовые шаги и связки. «Стретчинг». Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
41,42	02	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
43,44	02	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль

		аэробики.				
45,46	02	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

47,48	03	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
49,50	03	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
51,52	03	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
53,54	03	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
55,56	04	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
57,58	04	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности



59,60	04	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
		аэробики.				- анализ деятельности
61,62	04	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
63,64	05	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
65,66	05	Разминка. Элементы классического и народного экзерсиса. Танцевальный рисунок. Элементы танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
67,68	05	Итоговое занятие	- традиционные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**3 год обучения**

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы подведения итогов каждого занятия
1,2	09	Введение в образовательную деятельность.	- беседа	2	Спортивный зал	- фронтальный опрос
3,4	09	Разминка. Растяжка и гибкость. Силовая тренировка. Гигиена спортивных занятий. Виды разновидности танцевальной аэробики.	- занятие - тренировка - беседа	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - фронтальный опрос
5,6	09	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
7,8	09	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

9,10	10	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
11,12	10	Разминка. Силовые упражнения	- занятие - тренировка	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение

		для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- индивидуальные - фронтальные			- индивидуальный контроль - анализ деятельности
13,14	10	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
15,16	10	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

17,18	11	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
19,20	11	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
21,22	11	Разминка. Силовые упражнения	- занятие - тренировка	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение

		для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- индивидуальные - фронтальные			- индивидуальный контроль - анализ деятельности
23,24	11	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

25,26	11	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
27,28	12	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
29,30	12	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
31,32	12	Разминка. Силовые упражнения	- занятие - тренировка	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение

		для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- индивидуальные - фронтальные			- индивидуальный контроль - анализ деятельности
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	--	--	----------------------------------------------------

33,34	12	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
35,36	01	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
37,38	01	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
39,40	01	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
41,42	02	Разминка.	- занятие -	2	Спортивный	- педагогическое наблюдение

		Силовые упражнения	тренировка		зал	
		для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- индивидуальные - фронтальные			- индивидуальный контроль - анализ деятельности
43,44	02	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
45,46	02	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
47,48	03	Разминка. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Базовые шаги и связки. Упражнения на развитие осанки. «Стретчинг». Танцевальная аэробика.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

49,50	03	Разминка. Постановка танцевальных композиций.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
51,52	03	Разминка. Постановка танцевальных композиций.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ

						деятельности
53,54	03	Разминка. Постановка танцевальных композиций.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
55,56	04	Разминка. Постановка танцевальных композиций.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
57,58	04	Разминка. Постановка танцевальных композиций.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
59,60	04	Разминка. Постановка танцевальных композиций.	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности



61,62	04	Разминка. Постановка танцевальных композиций.	- занятие - тренировка - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
63,64	05	Разминка. Постановка танцевальных композиций.	- занятие - тренировка - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
65,66	05	Разминка. Показательное выступление.	- занятие - тренировка - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- оценка деятельности обучающегося - индивидуальный контроль
67,68	05	Итоговое занятие	- традиционные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1 года обучения

### 1. Введение в образовательную деятельность (2 часа)

*Теория.* Знакомство с содержанием программы "Танцевальная аэробика" 1 года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения, правилам противопожарной безопасности.

### 2. Общефизическая подготовка (19 часов)

*Теория.* Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек. Понятия техники выполнения упражнений с различными группами мышц.

*Практика.* Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры), упражнения без предметов, упражнения с предметами.

### 3. Специальная физическая подготовка (23 часов)

*Теория.* Правила выполнения упражнений на развитие гибкости, техника исполнения элементов танцевальной аэробики.

*Практика.* Упражнения для развития амплитуды движений и гибкости, изучение и совершенствование исполнения элементов танцевальной аэробики, упражнения на развитие координации движений.

### 4. Хореографическая подготовка (22 часа)

*Теория.* Правила работы у хореографического станка, основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике, техника выполнения элементов классического танца у станка, на середине зала, техника выполнения элементов русского народного танца у станка, на середине зала.

*Практика.* Упражнения для развития музыкального темпа, ритма, элементы классического танца у станка, на середине зала, элементы русского народного танца у станка, на середине зала, элементы танцевальной аэробики, исполнение выученных танцевальных композиций, концертных номеров.

## **5. Итоговое занятие (2 часа)**

*Теория.* Анализ работы объединения "Танцевальная аэробика" и творческой деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей

(законных представителей).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2 года обучения**

## **1. Введение в образовательную деятельность (2 часа)**

*Теория.* Знакомство с содержанием программы "Танцевальная аэробика" 2 года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения, правилам противопожарной безопасности. Игры на знакомство.

## **2. Общефизическая подготовка (16 часов)**

*Теория.* Повторение понятий о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Повторение понятий о режиме, его значение в жизнедеятельности человека, об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках, о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена, о системе мероприятий по профилактике вредных привычек. Повторение техники выполнения упражнений с различными группами мышц, упражнений с предметами и без предметов.

*Практика.* Ритмика, ритмогимнастика (строевые упражнения, упражнения с предметами, упражнения без предметов), ритмизованная двигательная деятельность, упражнения из других видов спорта (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры). Техника выполнения строевой подготовки.

## **3. Специальная физическая подготовка (21 часа)**

*Теория.* Повторение правил выполнения упражнений на развитие гибкости и техники исполнения элементов танцевальной аэробики. Правила выполнения разных видов ходьбы в танцевальной аэробике, правила выполнения разных видов шагов в танцевальной аэробике, правила комбинирования элементов танцевальной аэробики в танцевальные связки.

*Практика.* Упражнения для развития амплитуды движений и гибкости, изучение и совершенствование исполнения техники элементов танцевальной аэробики, упражнения для развития координации движений, координационной памяти.

## **4. Хореографическая подготовка (27 часов)**

*Теория.* Повторение правил работы у хореографического станка, основных понятий: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике, техники выполнения элементов классического танца у станка, на середине зала, техники выполнения элементов русского народного танца у станка, на середине зала. Техника

работы в танцевальном рисунке. *Практика.* Усложнение упражнений для развития музыкального темпа, ритма. Группировка элементов классического танца, русского народного танца, танцевальной аэробики. Исполнение танца.

#### **5. Итоговое занятие (2 часа)**

*Теория.* Анализ работы объединения "Танцевальная аэробика" и творческой деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3 года обучения

#### 1. Введение в образовательную деятельность (2 часа)

*Теория.* Знакомство с содержанием программы "Танцевальная аэробика" 3 года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения, правилам противопожарной безопасности. Игры на знакомство.

#### 2. Специальная физическая подготовка (46 часов)

*Теория.* Повторение, закрепление знаний о личной гигиене, о гигиенических требованиях, о режиме, о питании, о системе мероприятий по профилактике вредных привычек. Повторение и закрепление упражнений на развитие гибкости, элементов танцевальной аэробики, видов ходьбы в танцевальной аэробике, видов шагов в танцевальной аэробике, правил комбинирования элементов танцевальной аэробики в танцевальные связки. Правила выполнения упражнений с повышением нагрузки.

*Практика.* Упражнения для развития амплитуды движений и гибкости, совершенствование исполнения техники элементов танцевальной аэробики, упражнения для развития координации движений, координационной памяти. Упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, живота, спины, грудных мышц и др.; комплексные упражнения направленные на динамическую растяжку; упражнения на развитие силы рук, плеч, ног, мышц туловища, круговая тренировка по общей и специальной физической подготовке; комплексные упражнения с повышением нагрузки.

#### 3. Хореографическая подготовка (18 часов)

*Теория.* Повторение, закрепление знаний о правилах работы у хореографического станка, основных понятиях, об элементах классического танца, об элементах русского народного танца, о технике работы в танцевальном рисунке. Понятие «Флешмоб».

*Практика.* Усложнение упражнений для развития музыкального темпа, ритма. Выполнение танцевальных рисунков. Постановка танцевальной композиции в стиле «Флешмоб».

#### 4. Итоговое занятие (2 часа)

*Теория.* Анализ работы объединения "Танцевальная аэробика" и творческой деятельности учащихся, результатов итоговой аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### Материально-техническое обеспечение

Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Оборудование: специальная форма одежды, ковер гимнастический, маты, половое покрытие, танцевальные костюмы.

Инструменты и расходные материалы: ноутбук, музыкальный центр, телевизор, мультимедийная установка.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н). Формы реализации: Очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (использование системы Zoom, официальной группы объединения <https://vk.com/> ).

Данная программа может быть реализована в сетевой форме совместно с дошкольными образовательными учреждениями.

# Воспитательная деятельность

## I. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами воспитания дополнительной общеобразовательной программы художественной направленности «Танцевальная аэробика» являются:**

**1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:**

- знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;
- традиционных духовно-нравственных и семейных ценностей народов России;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

**2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:**

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;
- уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, уважения к старшим, к людям труда;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек, понимание их вреда;
- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.

### **3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:**

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- опыта социально значимой деятельности в физкультурно-спортивных и художественных объединениях, акциях, программах.

#### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

##### **для программ художественной направленности:**

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

## **II. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные



ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об истории возникновения и развития танцевальной аэробики в России является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

**Практические занятия** детей на тренировках, подготовках к соревнованиям, конкурсам, выступлениям способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Итоговое мероприятие** – тестирование, контрольные испытания способствует закреплению ситуации успеха, развивает рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **III. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

- **педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

- **отзывы, интервью, материалы рефлексии** (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам

реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

## Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Воспитательный компонент</b>			
<p>1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> <li>- имеет соответствующие возрасту знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России,</li> <li>- имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе, основанным на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> <li>- имеет не достаточные для данного возраста знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России,</li> <li>- не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- очень мало знает об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России,</li> <li>- не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> </ul>	
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовно- нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,</li> <li>- уважает права, свободы и обязанности гражданина РФ, отрицательно относится к любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,</li> <li>- уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>- испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,</li> <li>- ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>- ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда,</li> <li>- уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к</li> </ul>	

творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.

**Средний уровень:**

- обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,
- не всегда соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, понимает опасность дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, но не всегда следует этим правилам,
- не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,
- испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,
- понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,
- понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),
- уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа.

**Низкий уровень:**

- обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и

		<p>связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиции, которые выработало российское общество,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,</li> <li>- не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>- не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,</li> <li>- не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>- не ориентирован на необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),</li> <li>- уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда.</li> </ul>	
<p>3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения,</li> <li>- умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности</li> <li>- участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программах</li> </ul>	

		<p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,</li><li>- понимает свое физическое и психологическое состояние, довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе</li><li>- периодически участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программах</li></ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <p>очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,</p> <p>не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние,</p> <p>очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- периодически участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программа</li></ul>	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Диагностическая карта

\*(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)

ФИО	Показатели						
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта поведения</b> , общения, межличностных и социальных отношений, <b>применения</b> полученных знаний		<b>ИТОГО</b>
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

## Итоговый протокол

**о воспитательных результатах реализации программы,  
продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания**

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта поведения</b> , общения, межличностных и социальных отношений, <b>применения</b> полученных знаний %		<b>ИТОГО</b> %
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	
Высокий уровень							



Средний уровень							
Низкий уровень							

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат
1	Беседа «Правила поведения в Верхнетоемском ЦДО», инструктажи	сентябрь	На уровне детского объединения	Журнал инструктажей
2	Участие в соревнованиях	В течение года	Соревнования между группами объединения	Грамоты фотоматериалы в группе ВК учреждения
3	Выступления в ДК	В течение года	Концерт	Фотоматериалы в группе ВК учреждения
4	Итоговая аттестация	май	Тестирования, отчетный концерт	информация в группе ВК учреждения

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

*Для педагога:*

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. унта. - 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.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.

*Для родителей и детей:*

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.
2. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки и мальчики/ Л.М. Буц - М. Физкультура и спорт. - 1988 г.
4. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов - М. Аст. - 2005 г.

*Электронные источники:*

1. Вариации века. Танцевально-спортивный клуб. – Режим доступа: <https://varveka.ru/blog/tancevalnaya-aerobika.html>