

Кировское территориальное управление
департамента по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Кировского района Волгограда»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета
МОУ ЦДТ Кировского района
от « 01 » апреля 2025 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ЦДТ
Кировского района
Ежова И.И.
_____ 2025 г.
Приказ МОУ ЦДТ № 136
от « 01 » апреля 2025 г.

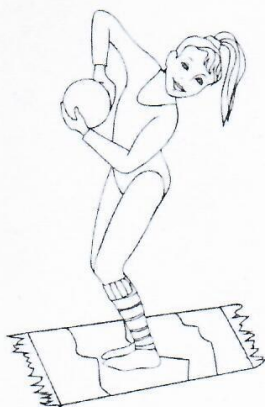


Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Увлекательная аэробика»

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Сусленкова Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования



Волгоград, 2025

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Увлекательная аэробика» по направленности является физкультурно-спортивной. Она является одним из важных направлений дополнительного образования. В программе особое значение придается повышению уровня физического развития учащихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Актуальность программы.

Программа «Увлекательная аэробика» физкультурно-спортивной направленности обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в спортивной аэробике и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе в МОУ ЦДТ. Программа «Увлекательная аэробика» призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств у учащихся, и создаёт предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Программа «Увлекательная аэробика» оказывает влияние на нравственное, физическое воспитание учащихся.

Педагогическая целесообразность программы «Увлекательная аэробика» состоит в том, что в процессе её реализации учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора аэробики, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем. В процессе занятий учащиеся приобретают правильную осанку, походку, пластичность, формируется культура движений, что способствует активному восприятию музыки, развивают координацию движений, внимание, память.

Отличительные особенности программы состоят в том, что в неё интегрировано включены занятия, как по спортивной аэробике, так и по ритмике с элементами хореографии, что позволяет составлять танцевально – спортивные композиции и участвовать в различных массовых мероприятиях (соревнованиях, фестивалях, концертах и т.д.). Во время занятий применяются игры и упражнения, способствующие укреплению здоровья, развитию ритма. Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевально-игровой импровизации, что делает занятия привлекательными. Занятия по программе «Увлекательная аэробика» дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких

качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Адресат программы.

Программа доступна для детей младшего, среднего, старшего школьного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

В реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Увлекательная аэробика» участвуют учащиеся от 7 до 15 лет. Количество учащихся в группе - 15 человек.

Уровень программы, объём и сроки реализации

Объём программы: 144 академических часов в год. Всего в течение 5-х лет – 720 ак.час.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Увлекательная аэробика» рассчитана на 5 лет и предполагает обучение детей по линейной системе.

Программа включает в себя 3 уровня сложности:

I уровень – стартовый и базовый (1-й год обучения). Приобщить детей к активным занятиям аэробикой, заложить основы формирования всего комплекса знаний, умений навыков.

II уровень - базовый (2-й год обучения). Закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведения исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью. В результате ребенок готов выполнять программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей, участвовать в показательных и массовых выступлениях, добиться наиболее точного правильного выполнения упражнений и движений пополняя базу знаний, умений, навыков, формируя физические и волевые качества у детей.

III уровень- продвинутый уровень (3-й и 4-й и 5-й год обучения).

Народный танец в хореографии и спортивной аэробике. Процесс направлен на усложнение по интенсивности аэробных занятий с элементами народного танца. Постановка танцевально-спортивных композиций с элементами русского народного танца.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Учебные занятия в творческом объединении проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия *по типу проведения* - комбинированные.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с учащимися:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

- круговая тренировка по станциям
- эстафеты
- подвижные игры

Формы организации двигательной деятельности детей:

– учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для аэробики. Такой тип занятий должен составлять не менее 50 % всех занятий.

– хореографическое занятие. Основная задача — формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

– игровое занятие. Построено на основе разнообразных подвижных игр и эстафет. На таких занятиях совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям.

– открытое занятие. Проводится в конце каждого (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития учащихся. (диагностика)

Методы организации работы с учащимися:

– словесные (беседа, объяснение).

– наглядные (показ видеоматериалов, показ педагогом упражнений и отдельных элементов).

– практические (тренинг)

Игровой метод. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятиях, а о том, чтобы пронизывать занятия игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры учащиеся знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер использует игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга учащегося, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в конкретном музыкально-ритмическом движении. Практический метод применяется с целью улучшения процесса познания, формирования навыков и умений, а также для углубления имеющихся полученных знаний на занятиях по аэробике

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

(формирование здорового образа жизни, эстетических и общекультурных качеств, повышение двигательной активности учащихся через освоение базового комплекса аэробики.

Цель: укрепление психического и физического здоровья у детей, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу

жизни.

Задачи:

Стартовый уровень:

Образовательные:

- обучить основам классической аэробики;
- закрепить навык правильного положения тела при выполнении упражнений;
- обучить основам танцевально-спортивных направлений аэробики;
- научить согласовывать движения с музыкой.

Личностные:

- способствовать развитию двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- способствовать развитию музыкальности и чувства ритма;
- способствовать развитию умения запоминать и воспроизводить комплексы аэробных и танцевальных движений.

Метапредметные:

- способствовать физическому, нравственному и культурному воспитанию учащихся;
- способствовать развитию спортивной активности на основе полученных теоретических знаний;
- способствовать воспитанию трудолюбия, организованности и упорства в достижении цели, чувства самоконтроля

Базовый уровень:

Образовательные:

- формировать устойчивые знания, умения и навыки по аэробике;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.
- закрепить основы классической аэробики;
- закрепить навык правильного положения тела при выполнении упражнений;
- обучить основам танцевально-спортивных направлений аэробики;
- научить согласовывать движения с музыкой.

Личностные:

- формировать интерес к аэробике, мотивировать на здоровый образ жизни.
- формировать навык сотрудничества;
- способствовать улучшению развития двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- формировать самостоятельность, ответственность, дисциплину.
- способствовать развитию умения запоминать и воспроизводить комплексы аэробных и танцевальных движений.

Метапредметные:

- формировать умения анализировать, синтезировать и обобщать;
- способствовать физическому, нравственному и культурному воспитанию учащихся;
- способствовать развитию спортивной активности на основе полученных теоретических знаний;
- способствовать воспитанию трудолюбия, организованности и упорства в достижении цели, чувства самоконтроля.

Продвинутый уровень:**Образовательные:**

- научить детей владеть основными движениями русского народного танца, включенными в программу;
- уметь выполнять основные шаги и ходы русского танца с элементами аэробных движений;
- знать основные фигуры хоровода;
- знать истоки русского народного танца;
- развивать и реализовать индивидуальные способности у учащихся;
- развивать позитивное отношение к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, народному танцу, аэробики и здорового образа жизни;

Личностные:

- формировать ценностные отношения к своему здоровью;
- формировать самостоятельность, ответственность, дисциплину способствовать развитию умения запоминать и воспроизводить движения русского народного танца;
- воспитывать у ребенка моральные качества, такие как любовь к Родине.

Метапредметные:

- формировать умения анализировать, синтезировать и обобщать;
- способствовать физическому, нравственному и культурному воспитанию учащихся;
- способствовать развитию хореографических движений на основе полученных теоретических знаний;
- способствовать воспитанию трудолюбия, организованности и упорства в достижении цели, чувства самоконтроля.

**Учебный план
1 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
I.	<i>Стартовый уровень</i> Базовая аэробика. Виды аэробики.	72	6	66	
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	Диагностика, выполнение упр. по образцу.
1.2	Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих.	8	1	7	Выполнение упр. по образцу, наблюдение.
1.3	Классическая (базовая) аэробика.	16	1	10	Выполнение упр. по образцу

1.4	Степ - аэробика. (освоение техники базовых шагов)	20	1	23	Выполнение упр. по образцу
1.5	Игропластика. Упражнения с предметом.	24	1	19	Выполнение упр. по образцу
1.6	«Классическая аэробика».	2	1	1	Итоговая диагностика Тестирование
II.	Базовый уровень Танцевально-игровая аэробика	72	6	66	
2.1	Танцевальная аэробика (освоение техники основных базовых танцевальных шагов)	20	1	19	Выполнение упр. по образцу.
2.2	Игровой стретчинг (растягивание)	22	1	21	Выполнение упр. по образцу,
2.3	Комплексы танцевальной аэробики.	6	1	11	Выполнение упр. по образцу
2.4	Аэробные композиции с предметом фитбол.	20	2	9	Выполнение упр. по образцу
2.5	«Танцуем и играем»	2	1	6	Итоговая диагностика тестирование
	ИТОГО:	144	12	132	

**Учебный план
2 года обучения
(базовый уровень)**

№ п\п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
I.	Танцевальная аэробика.	72	6	66	
1.1	Вводное занятие. Танцевальная аэробика.	22	2	18	Диагностика, выполнение упр. по образцу
1.2	Аэробика с элементами акробатики.	18	2	17	Выполнение упр. по

1.3	Силовая аэробика. (Силовые упражнения)	31	1	30	образцу. Выполнение упр. по образцу.
1.4	Итоговое занятие «Танцевальный алгоритм»	1	1	1	Итоговая диагностика тестирование
II.	Танцевально-спортивная аэробика.	72	6	66	
2.1	Танцевально-спортивное направление «Зумба».	16	2	15	Выполнение упр. по образцу, наблюдение.
2.2	Танцевально-спортивное направление «Чирлидинг»	28	1	27	Выполнение упр. по образцу
2.3	Фитнес-аэробика.	10	1	14	Выполнение упр. по образцу
2.4	Танцевально-спортивные композиции.	16	1	15	Выполнение упр. по образцу
2.5	«Искусство спортивной аэробики»	2	1	1	Итоговое диагностика, тестирование
	ИТОГО:	144	12	132	

**Учебный план
3 года обучения
Продвинутый уровень**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
I.	Танцевальная аэробика	72	6	66	
1.1	Совершенствование базовых движений классической	22	2	18	Стартовая диагностика .

	аэробики.				
1.2	Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»	18	2	17	Выполнение упр. по образцу.
1.3	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	30	2	28	Выполнение упр. по образцу
1.4.	Итоговое занятие: «Танцевальный марафон»	2	-	2	Итоговая диагностика тестирование
II.	Классический танец-основа хореографии	72	6	66	
2.1	«Образ в танце»	16	1	15	Выполнение упр. по образцу
2.2	«Танц-класс»	28	1	26	Выполнение упр. по образцу
2.3	Основы классического экзерсиса	10	2	15	Выполнение упр. по образцу
2.4	Комбинационные соединения характерного экзерсиса.	15	1	14	Выполнение упр. по образцу
2.5	Танцевальная импровизация.	2	1	1	Выполнение упр. по образцу
2.6.	Итоговое занятие «Искусство классического танца»	1	1	1	Итоговое диагностика, тестирование.
	ИТОГО:	144	12	132	

Учебный план
4 год обучения
(продвинутый уровень)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
I.	Народный танец в хореографии и спортивной аэробике	56	4	52	
1.1	«Приглашение в мир русского народного танца» История русского народного танца.	2	1	1	Беседа. Стартовая диагностика .
1.2	Основные движения в русском народном танце, положения рук, ног с элементами аэробных упражнений.	24	1	23	Выполнение упр. по образцу, наблюдение.
1.3	Танцевальные шаги. Составление комбинации русского народного танца с элементами танцевальных аэробных упражнений.	24	1	23	Выполнение упр. по образцу.
1.4	Танец «Русская кадрили»	4	1	3	Выполнение упр. по образцу.
1.5.	Итоговое занятие « Красота русского танца»	2	-	2	Открытое занятие, концерт
II.	Жанры русского народного танца (с элементами аэробных упражнений)	88	6	82	
2.1	Хоровод	15	1	14	Выполнение упр. по образцу.
2.2	Танцы лирического хороводного плана. Танец «Русские узоры». С элементами танцевальных аэробных упражнений.	15	1	14	Выполнение упр. по образцу.
2.3	Пляска Танцы плясового характера. Танцевальные движения танца «Барыня». С	20	1	19	Выполнение упр. по образцу.

	элементами танцевальных аэробных упражнений.				
2.4	Фигуры в русской народной пляске. С элементами танцевальных аэробных упражнений.	20	1	19	Выполнение упр. по образцу.
2.5.	Пляс-перепляс	16	1	15	Выполнение упр. по образцу.
2.6.	Итоговое занятие «Танцевальный калейдоскоп»	2	1	1	Итоговая диагностика, концерт.
ИТОГО:		144	10	134	

**Учебный план
5 год обучения
(продвинутый уровень)**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
I.	Элементы балльных танцев	56	6	50	
1.1	«В мире танца»	2	1	1	Беседа. Стартовая диагностика.
1.2	Особенности музыкальных рисунков в балльных танцах. Ритм.	24	1	23	Выполнение упр. по образцу, наблюдение.
1.3	Основной шаг танца «Сальса».	20	1	19	Выполнение упр. по образцу.
1.4	Разучивание тренировочной связки на базовых шагах танца «Сальса».	4	1	3	Выполнение упр. по образцу.
1.5.	Основные шаги танца «Бачата».	2	1	1	Выполнение упр. по образцу
1.6	Разучивание тренировочной связки на базовых шагах танца «Бачата».	4	1	3	Выполнение упр. по образцу

II.	Элементы бальных танцев.	88	6	82	
2.1	Прыжковые движения «Рок-н-ролл».	15	1	14	Выполнение упр. по образцу.
2.2	Разучивание тренировочной связки на базовых шагах танца «Рок-н-Ролл».	15	1	14	Выполнение упр. по образцу.
2.3	Основные шаги танца «Танго».	20	1	19	Выполнение упр. по образцу.
2.4	Разучивание тренировочной связки на основных шагах танца «Танго».	20	1	19	Выполнение упр. по образцу.
2.5.	«Основы танца танго»	16	1	15	Выполнение упр. По образцу
2.6.	«В мире бальных танцев»	2	1	1	Итоговая диагностика, концерт.
	ИТОГО:	144	12	132	

**Содержание программы 1 года обучения.
Раздел I. Базовая аэробика. Виды аэробики.**

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: вводный инструктаж по технике безопасности. Характеристика видов аэробики: классической, танцевальной, фитбол-аэробики, степ – аэробики. Введение в культуру базовой аэробики. Базовая аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития базовой-аэробики. Техника безопасности в базовой-аэробике.

Практика: комплекс упражнений невысокой сложности. Разминка. Разучивание базовых элементов. Движения ног: базовый шаг, захлест, скрестный шаг, бег, открытый шаг, приставной шаг. Движения рук: сгибание, качание, «фанки», «маятник», «бабочка». Упражнения на развитие мышечной силы ног: «Прыгалка», «Солдатики». Упражнения на развитие координации движений, формирование правильной осанки: «В небе облака», «По ниточке». Игрогимнастика.

Форма контроля: диагностика (приложение 1), выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.2 Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих.

Теория: понятие фитнес-аэробики. Фитнес-аэробика как форма организации

двигательной активности. История возникновения и развития фитнес-аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике. Ознакомление с общей структурой и содержания занятия по фитнес аэробике. Рекомендации при занятиях фитнес-аэробике.

Практика: комплекс упражнений по фитнес-аэробике. Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловища, ног; упражнения танцевального характера. Силовые упражнения. Уровни двигательной активности.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.3 Классическая (базовая) аэробика. (Овладение техникой базовых шагов).

Теория: происхождения стиля, классической аэробики. Общие требования к осанке на занятиях по классической аэробике. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике, движение с музыкой и словом.

Практика: овладение техникой базовых шагов.

Шаги классической аэробики.

Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

- Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Игрогимнастика. Игры на внимание. Танцевальные игры. Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион» «Морозко», «Море волнуется раз».

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.4 Степ аэробика. (освоение техники базовых шагов)

Теория: Техника выполнения степ аэробики. Ознакомление с травмоопасными

упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции.

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;

- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные

стороны степа

по бокам занимающегося;

- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;

- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;

- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его

короткому краю.

Практика: разучивание шагов в степ-аэробике.

- Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги

оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа;

3 - правая на пол на уровне центра; 4 - левая на пол рядом с правой. То же самое

выполнять с левой ноги.

- Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца,

сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.

- Шаг-касание вверху (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху. И. п. -

спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок

левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой

ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 левая на пол, и. п.

- Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - левая на степ к правой; 3 - правая

на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на

центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по центру степа; 8 - правая на пол,

и. п.

- Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться степа); 2 - левая на пол; 3 - правая на

носок (коснуться степа); 4 - правая на пол рядом с левой ногой.

- **Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick).** Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам. Игрогимнастика.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.5 Игропластика. Упражнения с предметами.

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем.

Правила работы с предметом (обруч, мяч, скакалка).

Практика: Игропластика.

Спортивно-танцевальные упражнения с предметом:

- кручение обруча, ловля обруча на одну руку, кручение обруча на руке;
- ловля мяча в движении;
- упражнения со скакалкой.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.6 Итоговое занятие «Классическая аэробика».

Теория : Классическая аэробика представляет собой комплекс движений на основе базовых шагов. Классическая аэробика это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.

Практика: Повторение комбинаций и упражнений по базовой, классической и степ аэробики, умение сочетать движения с музыкой и словом, освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног. Комплексные аэробные упражнения с применением всех изученных приемов и техник. Игροгимнастика. Подвижные игры:

«Подбрось - поймай», эстафеты с мячом «Целься вернее».

Форма контроля: Итоговая диагностика. Тестирование.

Раздел II. Танцевально-игровая аэробика.

Тема 2.1. Танцевальная аэробика (освоение техники основных базовых танцевальных шагов)

Теория: Ведения понятия танцевальной аэробики. Основные шаги танцевального стиля.

Практика: танцевальная аэробика — оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Владение широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Разучивание техники основных базовых шагов танцевальной аэробики.

Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой

(левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные

движения ногами.

- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с

переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

- Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко

(1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

- Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

- «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой

(правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.

- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

- «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть

поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг. И т.д. Игрогимнастика.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 2.2. Игровой стретчинг. (растягивание)

Теория: освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить, амплитуду движений.

Техника исполнения. Техника упражнений на растягивание (стретчинг). Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость. Как избежать травм при падении.

Практика: упражнения игрового стретчинга: «Рыбка», «Колечко», «Лягушка», «Плуг».

Растяжение и укрепление мышц ног, спины: «Кручу-кручу». Укрепление мышц брюшного

пресса: «Приветствие солнцу». Игрогимнастика.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 2.3. Комплексы танцевальной аэробики.

Теория: Танцевальная аэробика — это одно из направлений фитнеса, представляющее собой комплекс упражнений, выполняющихся по музыкальное сопровождение. Главный принцип танцевальной аэробики заключается в выполнении разнообразных связок танцевальных па без остановки.

Практика: разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки. Формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.

- Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения — с поворотом кругом: на счет «1» -«кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.

- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить

положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги

на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.

- Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.

- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.

- Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед

постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.

- Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

- Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди.

Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста». Игрогимнастика.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 2.4. Аэробные композиции с предметом фитбол.

Теория: правила работы с предметом фитбол.

Практика: ознакомление с общей структурой и содержанием занятия

фитбол-аэробикой изучение комбинаций и упражнений на фитболах; совершенствование движений и чувств равновесия., умение сочетать движения с музыкой и словом, освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.

Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев: игра «Ладушки» на фитболах. Развитие ловкости, координации движений: игра

«Силач» - на фитболах с гантелями.

- Приставной шаг (step-touch). И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами,

угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом. Упр. «Воробьиная дискотека».

Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче:

«Маруся». Укрепление свода стопы и профилактика плоскостопия: «Феяморя». Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. Игрогимнастика.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 2.5. Итоговое занятие. «Танцуем и играем»

Теория: беседа о правилах проведения спортивных игр. Объяснение построения спортивной композиции.

Практика: постановка танцевально-спортивной композиции «Мы танцуем». Игрогимнастика. Подвижные игры: «Мой веселый звонкий мяч». Развитие координации движений: «Ловишка с обручем». Эстафеты и подвижные игры с мячом и обручем.

Форма контроля: Итоговая диагностика, тестирование.

Содержание программы 2 года обучения

Раздел I. Танцевальная аэробика.

Тема 1.1. Вводное занятие. Танцевальная аэробика.

Теория: происхождения стиля, танцевальной аэробикой называют комплекс специально подобранных упражнений, выполняющихся под музыку. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике. Темп музыки движения. Беседа о вреде неправильного выполнения движений. Беседа о том как надо уметь правильно дышать во время занятий.

Практика: умения и навыки обучающихся при выполнении танцевальных аэробных движений.

«Березка». Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Со вдохом медленно поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из

позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

«Плут». Из «березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища. (Растягивание мышц – разгибателей шеи, спины, бедра, сгибателей голени и стопы).

«Лук». Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки.

Поднять голову, бедра, вес тела переносится на живот. (Растягивание мышц – сгибателей бедра и туловища).

«Мост». Из положения стоя на коленях с разведенными на ширину плеч ступнями

(растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и сгибателей бедра).

«Мост». Из положения лежа на спине (растягивание мышц разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, сгибателей бедра).

«Кобра». Лечь лицом вниз, касаясь пола. Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на пол, каждую под соответствующее плечо, поднимая локти вверх и прижимая их к туловищу. Ноги, лежа на полу и прижаты друг к другу, носки оттянуты. Глаза закрыты. Затем открыть глаза и медленно поднимать голову, выгибая шею как можно дальше назад, после этого медленно поднимать грудную клетку, один за другим выгибая позвонки. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна касаться пола. Некоторое время фиксировать позу, а затем опускать сначала туловище, потом голову (очень медленно) на пол. Вдыхать при подъеме, во время удержания позы дышать произвольно, опускаясь, делать выдох (растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра).

«Бабочка». Сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. Спину держать прямо. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

«Уголок». Из положения стоя на коленях отклоняться, стопы вытянуты, колени врозь,

руки вытянуты вперед.

«Скручивание». Из положения сидя, согнув правую ногу, переступив через бедро левой ноги, левую руку завести под правое колено, а правую за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно. Положение ног меняется и повторяется поворот в другую сторону.

«Черепашка». Из положения сидя на полу между пятками опуститься на спину до касания затылком пола, прогиб в спине должен быть максимальным (укрепляются спинные мышцы, растягиваются мышцы – сгибателей бедра,, разгибатели голени, стопы).

«Лодочка». Лежа на животе вытянуть руки вперед, прямые ноги поднять (укрепляет мышцы спины, ног).

Форма контроля: диагностика, выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.2. Аэробика с элементами акробатики.

Теория: техника выполнения акробатических элементов (мостик, шпагат, переворот, колесо и др.).

Практика: акробатические упражнения «ножницы», «крылья» «велосипед»
Партерные упражнения для развития силы мышц.

- для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;
 - для косых мышц живота;
 - для плечевого пояса и спины;
 - для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра,
 - статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления);
 - на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.
- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
 - упражнения для задней поверхности бедра;
 - упражнения для приводящих мышц бедра;
 - упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
 - упражнения для отводящих мышц бедра;
 - упражнения для разгибателей бедра;
 - упражнение для мышц бедра, таза, спины;
 - упражнения для прямых мышц живота;
 - упражнения для мышц спины;
 - упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
 - упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Акробатические элементы. Игрогимнастика.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.3 Силовая аэробика. (Силовые упражнения)

Теория: Силовая аэробика – это силовая нагрузка в аэробном ритме. Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу. Махи руками с гантелями.

Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления.

Техника выполнения упражнений на гибкость.

Практика: учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать

кости рук, мышцы плечевого пояса и плеч; развивать чувства ритма, координацией движений, артистичности.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;

- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи. Игрогимнастика.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

1.4. Итоговое занятие «Танцевальный алгоритм».

Практика: Повторение комбинаций и упражнений по танцевальной аэробике с элементами акробатики и силовой аэробики., классической и степ аэробики, умение сочетать движения с музыкой и словом, освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног. Комплексные аэробные упражнения с применением всех изученных приемов и техник.

Форма контроля: итоговая диагностика, тестирование.

Раздел II. Танцевально — спортивная аэробика

Тема 2.1 Танцевально-спортивное направление «Зумба».

Теория: Зумба сочетает в себе простые элементы латино, хип-хопа, шаги из классической аэробики и базовой хореографии. Описание постановки композиции в направлении «Зумба».

Практика: разминка, подготовительные упражнения. Постановка танцевально-спортивной композиции «Зумба». Игрогимнастика.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 2.2. Танцевально-спортивное направление «Чирлидинг».

Теория: Чирлидинг известен всем как танцы девушек с помпонами на спортивных аренах во время матчей. Правильно будет назвать такие выступления - группой поддержки, ведь девушки используют в программе элементы чирлиденга. Описание постановки композиции «Чирлидинг».

Практика: разминка, подготовительные упражнения. Постановка танцевально-спортивной композиции «Чирлидинг». Работа над отдельными элементами. Игрогимнастика.

Форма контроля : выполнения упражнений по образцу.

Тема 2.3. Фитнес-аэробика.

Теория: описание методики на занятиях фитнес-аэробикой.

Практика: разминка, подготовительные упражнения. - в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу,

наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (повосточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине

с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Игрогимнастика.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 2.4. Танцевально-спортивные композиции.

Теория: Танцевальная композиция - это связь между всеми составляющими танец элементами. Описание постановки танцевально-спортивных композиций.

Практика: постановка танцевально-спортивной композиции «Радуга» с использованием цветных лент, «Хулахуп» с использованием обручей», «Горошины» с использованием мячей. Игрогимнастика.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 2.5. «Искусство спортивной аэробики»

Теория: Спортивная аэробика – это направление гимнастики, особенность которого состоит в выполнении художественных движений под ритмичную музыку. Данное спортивное направление объединяет в себе элементы гимнастики, акробатики и танцев.

Практика: Занятия проходят под музыку, в высоком ритме и состоит из многообразных комбинаций. В числе которых, (отжимания, разнообразные прыжки, упражнения на гибкость и растяжку, разнообразные повороты)

Форма контроля: итоговая диагностика, тестирование.

3 год обучения

Продвинутый уровень

Раздел 1. Танцевальная аэробика

Тема: Совершенствование базовых движений классической аэробики.

Теория: Классическая аэробика – это комплекс движений, сопровождаемый ритмичной музыкой. Движения могут включать в себя танцевальные шаги, гимнастику, различные наклоны, махи и другие движения.

Практика: На занятиях классической аэробики, дети закрепляют красивые базовые движения, а именно отрабатывают навыки изящных движений, совершенствуют своим телом, развивая его физические качества. Базовыми движениями выполняются на 2 или 4 счета.

Форма контроля: стартовая диагностика.

Тема 1.2. Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»

Теория: Латиноамериканские танцы являются разновидностью бальных танцев, которые научились танцевать не только в латинской Америке, но в разных уголках мира. Они включают в себя несколько стилей, которые имеют свои особенности и характеристики.

Практика: Отработка и закрепление шагов танцевальной аэробики — направление «Латино». Одной характерной особенностью данного направления является активное использование поворотов, хореографии рук и хлестообразных движений ногами. На занятии используются элементы импровизации, что позволяет расширить диапазон двигательной активности детей и возможность самим спроектировать свои движения. А зажигательная музыка эмоционально окрашивает занятие, способствует раскрепощению и проявлению самовыражения ребенка в танце, созданию положительного эмоционального настроения.

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема 1.3 Аэробика в стиле «Тай-бо»

Теория: Тай-бо это аэробная программа, сочетающая в себе «удары» руками и ногами с «уходами» и танцевальными шагами.

Практика: Занятия тай-бо состоит из 3-х этапов: разминки, выполнения упражнений и растяжки. Занятия Тай-бо интенсивная боевая аэробика.

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема: 1.4. Итоговое занятие «Танцевальный марафон»

Практика: Закрепление и совершенствование танцевальный движений классической аэробики и спортивной аэробики.

Форма контроля: итоговая диагностика, тестирование.

Раздел 2 . Классический танец – основа хореографии.

Тема 2.1 «Образ в «танце»

Теория: Пробудить интерес к эмоциональному и ассоциативному исполнению образов в танце. Расширить детям актерские способности посредством языка танца.

Практика: Обратить внимание на характерные особенности танцевальных жанров: полька, менуэт, полонез, мазурка, вальс; познакомить с правилами постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях.

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема 2.2. «Танц-класс»

Теория: В «танц-классе» танцоры открывают для себя мир-танца и изучают различные танцевальные направления, такие как балльные, латиноамериканские, хип-хоп и многие другие.

Практика: Научить распределять сценическую площадку, чувствовать партнеров, сохранять рисунок танца; - обучить основам актерского мастерства; развивающие: - развить мотивационно-ценностный компонент (целеустремленность, настойчивость); сформировать устойчивую внутреннюю мотивацию к обучению и познанию; - развить творческий потенциал и творческую инициативу, актерское мастерство, исполнительскую выразительность и раскрепощённость; - развить координацию путём слияния движений в комбинации; - развить чувство ритма, пространственную ориентацию, эмоциональность, образное мышление, память; повысить физическую выносливость и активность; - сформировать умение использовать полученные знания и навыки для воплощения собственных замыслов с помощью элементов и основных комбинаций классического танца; воспитательные: - воспитание трудолюбия, дисциплины, внутренней организованности и чувства ответственности, коллективизма, взаимопомощи, единства; - привитие эстетического вкуса, любви к искусству и гармоническому восприятию мира.

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема 2.3 «Основы классического экзерсиса»

Теория. Знакомить учащихся с хореографическими терминами экзерсиса.

Практика: Обучение новым элементам классического экзерсиса. Разучивание новых элементов классического экзерсиса.

Освоить элементы классического танца. Современные понятия: «классический танец», «хореография». Классический танец как основа любых видов танцев, основная система выразительных средств хореографического искусства. Гармония сочетания движений с классической музыкой. Главный принцип классического танца – выворотность.

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема 2.4. Комбинационные соединения характерного экзерсиса.

Теория: Целью экзерсиса является развитие техники, координации, чувства ритма, танцевальности, подготовка к исполнению движений и танцев на середине класса. Основой при составлении комбинации является главное движение, то есть то движение, на котором построена данная комбинация. Необходимо составить комбинацию таким образом, чтобы основное движение явно просматривалось.

Практика: Разучивание народно-сценических танцев. В каждой части занятия сначала намечаются движения, из которых будет состоять основа предполагаемой комбинации. Затем устанавливается последовательность

исполнения этих движений с постепенным усложнением, без лишних случайных звеньев связи, где каждая комбинация отличается компактностью и лаконичностью своего построения.

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема 2.5. Танцевальная импровизация.

Теория: Танцевальная импровизация — это процесс спонтанного создания движения. Импровизация — это способность танцора самостоятельно придумывать движения, в соответствии с предлагаемой музыкальной композицией, двигаться без заученных в порядке движений. Без каких-то схем, комбинаций.

Практика: Формирование совершенной импровизации движений в соответствии с характером музыки и темой танцевальной постановки у учащихся. А задача педагога, раскрыть и развить творческую личность, способом импровизационного занятия, помочь ребенку научиться логически, думать и свободно фантазировать.

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема 2.6. Итоговое занятие. «Искусство классического танца»

Теория: Классический танец — это вид искусства, который объединяет в себе грацию, элегантность и красоту движений.

Практика: Закрепить навыки классической танцевальной хореографии. Упражнения на закрепление основных понятий в классическом танце.

Форма контроля: итоговая диагностика, тестирование.

4 год обучения

Продвинутый уровень

Раздел 1. Народный танец в хореографии и спортивной аэробике.

Тема 1.1. Приглашение в мир русского народного танца. История русского народного танца.

Теория: видео фильм «Русский танец». Разновидности русского танца. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

Практика: Разучить поклоны русского народного танца: простой поклон на месте; простой поклон с шагами вперед и отходной назад; праздничный-обрядовый хороводный поклон (мужской и женский).

Форма контроля: Беседа. Стартовая диагностика.

Тема 1.2. Основные движения в русском народном танце положения рук, ног в русском народном танце. С элементами танцевальных аэробных упражнений.

Теория: описание постановки основных движений в русском народном танце.

Практика: Проучить основные основные положения рук: подготовительное

положение : 1-е основное положение; 2-е основное положение. Положение рук с платочком.

Проучить основные положения ног: 5 прямых положений; 5 свободных положений; 2 закрытых положения. Элементы танцевальных упражнений

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема: 1.3. Русский народный танец. Танцевальные шаги. Составления комбинации русского народного танца. С элементами танцевальных аэробных упражнений.

Теория: описание русского народного танца.

Практика: Танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий, острый, перекаточный, переменный, приставной, подскок, галоп, полька, скользящий. Подача команд для начала и остановки движения в соответствии с настроением музыки, хороводный шаг, шаг на всей ступне, шаг с притопом, переменный шаг вперед и назад. Различные варианты притопов и дробей. Припадание, ковырялочка. Гармошка. Вербочка. Разнообразие положения рук в русской пляске.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.4. Танец «Русская Кадриль»

Теория: русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству. Кадриль — народный и бальный парный танец французского происхождения. Русский народный танец кадриль - это парный танец, являвшийся в далекие времена салонным, который очень быстро стал распространенным в народе.

Практика: освоение рисунков кадрили: «квадрат», «звездочка», «шеренги». Кадриль «Городская». Основной ход: «с удара», элементы кадрили «парные» и фигуры кадрили. Дроби, переборы.

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема: 1.5. Итоговое занятие « Красота русского танца»

Практика: Закрепление танцевальных движений русского – народного танца.

Форма контроля: открытое занятие, концерт.

2 раздел. Жанры русского народного танца (с элементами аэробных упражнений)

Тема: 2.1. Хоровод

Теория: Хоровод - один из видов русского народного танцевального творчества. Хоровод - это массовое народное действо, где пляска, или просто ходьба, или игра неразрывно связаны с песней.

Практика: Проучить основные фигуры хоровода: «Круг», «Два круга рядом», «Круг в круге», «Корзиночка», «Восьмерка», «Улитка», «Змейка», «Колонна», «Стенка», «Воротники», «Гребень». Выполнить переходы из одной фигуры в другую.

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема: 2.2. Танцы лирического хороводного плана. «Танец русские узоры». С элементами танцевальных аэробных движений.

Теория: «русский - лирический» название определяет характер танца: он исполняется сдержано и плавно. Композиция определения, состоит из двух фигур, занимает 16 тактов, включает тройной ход и припадания в сторону. М/Р- 2/4 темп умеренный.

Практика: Танец «Русские узоры». Танцевальные шаги. Составления комбинации танца «Русские узоры». Танцевальные шаги: мягкий, высокий, острый, перекатный, переменный, приставной, «елочка», «гармошка», «припадание», «присядка», «веревочка», «русский ход»

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема: 2.2 Пляска. Танцы плясового характера. Танцевальные движения танца «Барыня». С элементами танцевальных аэробных упражнений.

Теория: Барыня — русская и белорусская пляска, а также плясовая песня, под которую она исполняется. В основу танца лежал конфликт между «барыней» «помещицей» и «мужиком» (крестьянином)

Практика: Элементы русской пляски: хороводный шаг, шаг на всей ступне, шаг с притопом, переменный шаг вперед и назад. Различные варианты притопов и дробей. Припадание, кружение на припадании, «ковырялочка», «гармошка», «веревочка». Разнообразное положения рук в русской пляске. Разучивание танца «Браня».

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема 2.4. Фигуры в русском народной пляске. С элементами аэробных упражнений.

Теория: описание фигур в русском народном танце.

Практика: Разучить основные фигуры русской народной пляске и выполнить перестроение из одного рисунка в другой используя ходы и движения программного материала: «Круг», «Круг в круге» «Два круга рядом»; «звездочка»; «каруселью», «корзиночка». «цепочка», «ручеек».

Форма контроля: выполнения упражнений по образцу.

Тема 2.5. Пляс-перепляс

Теория: Перепляс - один из древнейших видов русского народного танца- первоначально был преимущественно мужским. Смысловое назначение перепляса- состязание в ловкости силе, сообразительности, выносливости. Победителем выходил тот кто «переплясал» своего соперника.

Практика: освоение рисунков плясовых переплясов: «шторки», «коробка», «шеренги», «клин». Разновидности плясовых, переплясов. Манера исполнения. Пляска «Веселуха». Основной ход: «задорный», «парный». Основные элементы плясок: «дробь», «каблучные», «парные». Перепляс «Девчата».

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу .

Тема 2.6. Итоговое занятие «Танцевальный калейдоскоп».

Практика: показ танцевальных композиций.

Форма контроля: итоговая диагностика, концерт.

5 год обучения

Раздел 1. Элементы балльных танцев

Тема 1.1.: «В мире танца»

Теория: это увлекательное путешествие в мир танца, его практические аспекты и теоритические основы.

Практика: Танцевальный материал балльных танцев.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.2: Особенности музыкальных рисунков в балльных танцах. Ритм.

Теория: Балльные танцы – это дисциплина, основанная на комбинации звука и движения, и поэтому она непосредственно связана с музыкой. Ритм – это регулярная последовательность сильных и слабых пульсаций или ударов одинаковой длительности. Основной ритм каждого танца организован тактами, содержащими по два, три или четыре удара, в которых используется различные типы ударных акцентов.

Практика: Умения танцора соответствовать темпу музыки. Умения танцора соотносить свои движения с ритмическими акцентами музыки.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.3: Основной шаг танца «Сальса».

Теория: Базовым шагом в сальсе называется движение партнёра с первой доли на основную долю левой ногой, партнёрша делает такое же движение правой. И так каждый раз шаги чередуются. Следующий шаг партнёр делает с правой ноги, а партнёрша с левой. Сальса - это ритмичный латиноамериканский танец, берущий свое начало в кубинской культуре. Танцоры сальсы двигают ногами в такт музыке, а также находятся под влиянием движений ча-ча, мамбо и африканских стилей. Чтобы научиться танцевать сальсу, вы всегда должны начинать с основы, называемой базовым шагом.

Практика: Прихлопывайте в такт шагам. Для выполнения базового шага сальсы требуется 8 ударов, однако вы не наступайте на все 8 ударов. Ваши ноги двигаются на тактах 1,2,3 с паузой на такте 4; вы снова делаете шаг на тактах 5,6,7 и делаете паузу на такте 8.

- Хлопайте, когда будете переступать, и не хлопайте, когда не переступаете, чтобы понять ритм танцевального шага.
- Ритм будет таким: хлоп-хлоп-хлоп-пауза-хлоп-хлоп-хлоп-пауза. Повторяйте этот ритм на протяжении всей песни.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.4: Разучивание тренировочной связки на базовых шагах танца «Сальса».

Теория: Сальса - это ритмичный латиноамериканский танец, берущий свое начало в кубинской культуре. Танцоры сальсы двигают ногами в такт музыке, а также находятся под влиянием движений ча-ча, мамбо и африканских стилей.

Практика: Основные шаги сальсы таковы: начните с обеих ног вместе, сделайте шаг вперед левой ногой, перенесите вес тела на правую ногу, сделайте шаг назад левой ногой, затем сделайте паузу. Затем выполните движения в обратном порядке и используйте правую ногу. Сделайте шаг назад правой ногой, перенесите вес тела, сделайте шаг вперед, затем сделайте паузу. Повторяйте, чтобы продолжить танец.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 1.5.: Основные шаги танца «Бачата».

Теория: Бачата — один из самых популярных и ярких латиноамериканских стилей танца. Бачата – это плавность движений, гибкость и пластика тел, нежность и страсть... Танец развивает артистизм, грацию и гибкость вкупе с красотой и стройностью всего тела

Шаги бачаты. От бейсика до прыжков. Вариации базового шага, украшения, футворки. Шаги под любой ритмический рисунок с движениями и без.

Практика: Основной шаг в бачате «вправо-влево» выполняется на слегка согнутых ногах. Движение идет от бедер по принципу маятника. Двигаемся мягко и плавно, вправо — влево. Сделав основной шаг в вправо, Вы подставляете к правой ноге левую ногу. Шагнули, качнули бедром вправо и влево. Это основной шаг, который характерно отличает бачату от других танцевальных стилей. Выполняйте основной шаг бачаты вправо и влево по одному шагу. Первые четыре шага плавно поднимайте чуть согнутые руки вверх, вторые четыре шага опускайте вниз «по себе».

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема: 1.6. Разучивание тренировочной связки на базовых шагах танца «Бачата»

Теория: Существует несколько стилей танца бачата различающихся шагом и манерой танцевания: доминиканская бачата, европейская (итальянская) бачата и бача-танго — смесь бачаты и танго под соответствующую музыку. Доминиканская бачата характеризуется большим количеством разнообразных движений ногами, маленьких шажков выполняемых по сложной схеме. Итальянская проста в ногах, но зато изобилует фигурами, бача-танго — повышенной экспрессией. Все большую популярность набирает новый стиль бачаты, называемый bachata fusion — это привнесение в бачату танцевальных движений и особенностей других танцев, к примеру, фигур из сальсы, меренге или даже движений хип-хопа!

Практика: зыкальный размер Бачаты — 4/4, темп приблизительно 120 ударов в минуту. Базовый (основной) шаг состоит из трех шагов в сторону, вперед или назад, а последний счет танцуется без переноса веса (нога

выполняет "приставку"). Чаще всего такая приставка акцентируется небольшим поднятием бедра свободной ноги наверх, в силу чего бачата как танец приобретает хорошо узнаваемый характер.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

2 раздел «Элементы бальных танцев».

Тема 2.1: Прыжковые движения «Рок-н-ролл».

Теория: Основа танца рок-н-ролл — прыжковые движения и вращения, которые выполняются при выполнении основного хода и других движений в ритме рок-н-ролла.

Вот некоторые примеры таких движений:

1. Закручивание. Партнеры становятся лицом в одном направлении. Партнер берёт левую руку партнёрши своей правой рукой, а свободные руки находятся на уровне талии. Первые шесть шагов партнёр исполняет основной ход на месте и, подтягивая партнёршу рукой, помогает ей выполнить поворот влево.

2. Раскручивание. После выполнения закручивания партнёрше нужно «раскрутиться». Для этого ей нужно сделать поворот вправо от партнёра, тем самым «раскручиваясь» от его правой руки.

Практика: Прыжки в стороны («гармошка» Хобби-ход - основа танца:) И.п. - о.с.

1 - прямые ноги скрестно, руки возле груди (хлопок).

2 - прыжок вправо, лев. нога на пятку, прав. нога согнута, руки в стороны.

3-4 - то же влево.

И.п. - о.с.

1 - шаг прав. ногой с пятки вправо (прав. рука возле туловища «открыта», лев. рука на прав. бедре).

2 - лев. нога к прав.

3-4 - то же (смена рук).

5-8 - то же, в другую сторону.

И.п. - о.с.

1 - поднять прав. бедро, опорная нога поднимается на носок и опускается на пятку.

3-4 - то же, левое бедро

Вперед. И.п. - о.с.

1 - прав. нога впереди, лев. - по диагонали, друг за другом.

2 - лев. нога впереди, прав. - сзади.

3 - то же, прав.

4 - то же, лев.

Назад. И.п. - о.с.

1 - лев. нога назад, за прав. - по диагонали.

2 - прав. ногу за лев.

3-4 - то же.

Два шага, два броска.

И.п. - о.с.

- 1 - шаг прав. ногой.
 - 2 - шаг лев. ногой.
- Броски. И.п. - о.с.
- 1 - поднять прав. бедро (стопа у колена).
 - 2 - ногу вперед.
 - 3 - возврат к колену.
 - 4 - и.п.
- 5-8 - то же другой ногой.
- И.п. - о.с.
- 1 - прав. нога на пятку вперед.
 - 2 - лев. нога на пятку.
 - 3 - то же, прав.
 - 4 - то же, лев.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 2.2.: Разучивание тренировочной связки на базовых шагах танца «Рок-н-Ролл».

Теория: Рок-н-ролл – это свободный, импульсивный и живой танец, который провоцирует движение всего тела

Практика: Базовые движения в Рок-н-ролле. Шаг вправо-шаг влево
Наиболее простым базовым движением в Рок-н-ролле является шаг вправо-шаг влево, который можно использовать, чтобы устраивать своего танцевального партнера.

- Поставьте левую ногу на первый удар музыки.
- Шагните правой ногой вправо на второй удар.
- Вернитесь на место на третий удар.
- Шагните левой ногой влево на четвертый удар.
- Опять вернитесь на место на пятый удар.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема: 2.3. Основные шаги танца «Танго».

Теория: Танго – народное аргентинское направление, которое «созрело» на родине, а затем покорило весь мир. Главное в этом танце – уметь импровизировать, не сбиваясь с ритма. Музыка: танго-музыка обычно исполняется небольшими оркестрами и включает в себя элементы традиционной аргентинской и уругвайской музыки. Основные инструменты – это бандонеон, скрипка, пианино и контрабас. Ритм: ритм танго характеризуется четкими акцентами и сменой темпа. Учитесь чувствовать ритм, слушая музыку танго и стараясь подчеркнуть его в своих движениях.

Практика: Научиться правильно переносить вес и ставить стопу. Закрепить правильное расположение стопы и корпуса. Научиться выполнять базовые элементы в различных ритмических вариантах. Закрепить создание и использование энергетика движения в основных фигурах танца танго.

(Квадрат в аргентинском танго. Основной шаг аргентинского танго. Крест. Очо кортадо.) Развивать координацию движений, гибкость и

пластику, выносливость, скорость, чувство ритма, музыкальный слух, артистизм и эмоциональность, творческую активность, память, внимание, навыки коллективной работы. Воспитывать собранность, дисциплину, трудолюбие, эстетический вкус и исполнительскую культуру, чувство ответственности и взаимопомощи. Материальное обеспечение: аудио, видео аппаратура, DVD диски.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема 2.4: Разучивание тренировочной связки на основных шагах танца «Танго».

Теория: Танго - это уникальный сплав традиций, фольклора, чувств и переживаний многих народов, имеющий более чем вековую историю. Оно появилось в конце XIX века в бедных эмигрантских кварталах Буэнос-Айреса, куда съезжались эмигранты в поисках счастья, здесь встретились культурные традиции стран всего мира. Счастья, как всегда, на всех не хватило, его заменил танец, доступный всем. В нем африканские ритмы тангано, аргентинская милонга, гаванская хабанера, испанское фламенко, ритуальные танцы индейцев, польская мазурка, немецкий вальс слились воедино в танце тоски по покинутой родине, несчастной любви, страсти и одиночества.

Практика: Техника исполнения шагов танго. Отдельные движения танго основаны на сочетании быстрых и медленных шагов, а также пауз. Быстрый шаг занимает одну восьмую, медленный — четверть.

Исходная позиция ног в танго имеет ряд характерных особенностей. Стопы стоят неплотно, параллельно и повернуты на 1/8 поворота влево относительно положения корпуса, носок правой стопы на уровне подъема левой.

Связки и вариации

1. Прогрессивный боковой шаг — рокк-поворот — корте назад.

2. Закрытый променад — левый открытый поворот.

3. Рокк-поворот — корте назад — левый поворот — прогрессивное звено в позицию променад и закрытый променад.

4. Правый твист-поворот — закрытый променад — левый открытый поворот или прогрессивный боковой шаг.

5. Фолловей-променад — закрытый променад.

6. Фолловей-променад — променадное звено — фор-степ — правый твист-поворот — закрытый променад — рокк-поворот — корте с изменением направления. Повторить.

7. Променадное звено — фор-степ — фолловей-променад — фор-степ или открытый променад.

Закрытый променад: движение выполняется на полтора такта музыкального сопровождения. Ритм — медленно (М), быстро (Б).

Партнер: исходное положение — променадная позиция.

Партнерша: исходное положение — променадная позиция.

Движение начинается с променадной позиции, на третьем шаге партнеры становятся в закрытую позицию. Во время этого движения партнерша постепенно поворачивается влево лицом к партнеру, одновременно возвращая голову налево.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема: 2.5. «Основы танца танго»

Теория: Танго — это уникальный сплав традиций, фольклора, чувств и переживаний многих народов, имеющий более чем вековую историю. Оно появилось в конце XIX века в бедных эмигрантских кварталах Буэнос-Айреса, куда съезжались эмигранты в поисках счастья, здесь встретились культурные традиции стран всего мира. Счастья, как всегда, на всех не хватило, его заменил танец, доступный всем..

Практика: Камината (ходьба): основа танго. Учитесь ходить в такт музыке, сохраняя контакт с партнером и правильную осанку. Очос (кресты): один из основных элементов, который добавляет разнообразие в танец. Охос выполняются путем скрещивания ног партнерши перед или за ногами партнера. Хиро (повороты): повороты играют важную роль в танго и требуют хорошей координации и понимания ритма. Энтрада (вход): это плавное движение вперед, которое помогает партнерам менять направление и позицию на танцполе.

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Тема: 2.6. «В мире бальных танцев»

Теория: методические рекомендации к исполнению бальных танцев.

Практика: итоговая диагностика, концерт

Форма контроля: выполнение упражнений по образцу.

Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся первого года обучения

Предметные:

будут знать:

- основы классической аэробики;
- технику выполнения несложных связок ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки), для детей с ОВЗ только упражнения для рук;
- что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- стили танцевальной аэробики;
- технику безопасности при выполнении аэробных движений.

будут уметь:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

Метапредметные:

- развивать физические и творческие способности
- развивать стремление к творческому самовыражению
- развивать познавательный интерес и желание заниматься аэробикой и физической культурой

Личностные:

- воспитывать патриотизм и толерантность
- воспитывать потребность к здоровому образу жизни
- воспитывать дисциплинированность, честность, отзывчивость.

Учащиеся второго года обучения

Предметные

будут знать:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.
- комплексы спортивно-танцевальных упражнений, разученных ранее под музыку;
- технику безопасности при выполнении движений.

будут уметь:

- развивать элементарные навыки в координации движения;
- точно фиксировать различные танцевальные положения рук и ног;
- выполнять перестроения в танце.

Метапредметные:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- осознанно выполнять упражнения аэробики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- выступать в коллективных показательных композициях.
- выступать в сольных и групповых композициях.

Личностные

- получать мотивацию к занятиям;
- умения эмоционально передавать настроение, чувства в движении;
- умение ориентироваться в информационном пространстве.

Учащиеся третьего года обучения

Предметные

будут знать:

- факты из истории становления танцевальной культуры в России; известных балетмейстеров и исполнителей;
- жанры танцевальной музыки: полька и менуэт; их виды, особенности;
- основные понятия элементов классического танца;

будут уметь:

- четко переходить от движения с большим напряжением к движению плавному, спокойному;
- передавать в движении строение музыкального произведения;

Метапредметные

- передавать характер танца, образ через точное выполнение движения;
- обладать основными знаниями классического танца (теоретическими и практическими);
- уметь видеть и исправлять ошибки в исполнении классического экзерсиса;
- у учащихся будет развит хороший эстетический вкус и желание созидать прекрасное средствами танца;

Личностные

- сформируются качества, такие как: целеустремленность, патриотизм, ответственность, настойчивость и упорство, умение взвешенно относиться к своим достижениям, смелость, умение дорожить временем и помогать друг другу.

Учащиеся четвертого года обучения

Предметные

будут знать:

- жанры русского народного танца (хоровод, пляска и т.д)

будут уметь:

- передавать характер танца, образ через точное выполнение движения;
- обладать основными знаниями русского народного танца (кадриль, барыня и т.д.)
- у учащихся будет развит хороший эстетический вкус и желание созидать прекрасное средствами танца.

Метапредметные:

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- воспитание дисциплинированности;
- развитие физической выносливости.

Личностные:

- умение двигаться естественно и выразительно;
- выполнять перестроения в танце
- умения эмоционально передавать настроение, чувства в движении.

Учащиеся пятого года обучения

Предметные

будут знать:

- жанры русского народного танца (хоровод, пляска и т.д)

будут уметь:

- передавать характер танца, образ через точное выполнение движения;
- обладать основными знаниями русского народного танца (кадриль, барыня и т.д.)
- у учащихся будет развит хороший эстетический вкус и желание созидать

прекрасное средствами танца.

Метапредметные:

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- воспитание дисциплинированности;
- развитие физической выносливости.

Личностные:

- умение двигаться естественно и выразительно;
- выполнять перестроения в танце
- умения эмоционально передавать настроение, чувства в движении.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Увлекательная аэробика» на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.25	31.08.26	36	72	144	2 часа 2 раза в неделю
5 год обучения	01.09.25	31.08.26	36	72	144	2 часа 2 раза в неделю
Этапы образовательного процесса						
1 полугодие			17 недель			
2 полугодие			19 недель			
Промежуточная аттестация			14 декабря – 11 января			
Итоговая аттестация			1 – 31 мая			
Зимние праздники			31 декабря – 8 января			

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходим спортивный инвентарь:

- стэп платформы,
- мячи малые, мячи средние, мячи большие, фитбол,
- скакалки, обручи, ленты, кубики
- скакалки,
- обручи,
- палки (60-70 см),
- спортивные коврики,
- утяжелители, гантели.

Занятия проводятся в танцевальном или спортивном залах со специальным напольным покрытием.

В качестве дидактических материалов используются по темам занятий

картинки, брошюры, плакаты, учебная литература, видеотека.

На занятиях учащиеся должны иметь спортивные кроссовки с белой подошвой, форму.

Кадровое обеспечение программы: обучение по программе осуществляется педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направленности программы) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте.

Формы аттестации

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов.

Тесты на общую физическую подготовку.

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью учащихся делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – учащийся должны уметь исполнять движения и танцевальные этюды;

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого;

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно
основные – в совместной со взрослым деятельности.

Методические материалы

Учебно-методический *комплекс* рассчитан на детей 7-15 лет и составлен с учетом физических и психологических особенностей детей. В него вошли как личные наблюдения, знания и опыт, так и методические пособия, авторами которых являются Н. И. Бочкарева, И. В. Лифиц, М. А. Михайлова, И. Г. Богдан, Е. В. Кель, Г. Л. Иванова.

Учебно-методический комплекс включает общие принципы построение хореографии в аэробике, методы создания соединений и комбинаций, методику составления учебных комбинаций.

Учебно-методический комплекс иллюстрирован рисунками, таблицами, схемами, которые значительно облегчают понимание представленного материала.

Формы и методы проведения занятий

На занятиях по аэробике применяются два метода обучения: целостный и расчлененный. Относительно доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности, разучиваются целостным методом. Метод расчлененного обучения предусматривает разделение (расчленение) на составные части и овладение каждой частью в отдельности. Обучение каждой части осуществляется в простейшей форме.

Расчлененный метод применяется также при разучивание различных танцевальных сложных по координации движений.

Важным методическим приемом на занятиях по аэробике является и изменения темпа выполнения хореографических движений: можно замедлить или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации.

Как средство повышения эффективности занятий аэробикой, повышения интереса у учащихся к выполнению физических упражнений на занятиях по аэробике используются приемы игровой технологии.

Игровые технологии занимают важное место в учебно-воспитательном процессе, так как не только способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности воспитанников, но и выполняют ряд других функций:

- 1) правильно организованная с учётом специфики материала игра тренирует память, помогает учащимся выработать танцевальные умения и навыки;
- 2) игра стимулирует умственную и физическую деятельность учащихся, развивает внимание и интерес к предмету;
- 3) игра – один из приёмов преодоления пассивности детей.
- 4) профессиональные качества детей, такие как выворотность, гибкость, растяжка, воспитываются в условиях игры, мышечные ощущения у обучающихся закрепляются с интересом и удовольствием.

Игроритмика.

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных материала способностей детей. На занятиях я использую разнообразную музыку. Для большего проникновения и развития эстетического вкуса у детей я подбираю музыку доступную и понятную по содержанию и форме.

Игрогимнастика

Игрогимнастика служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при разучивании танцевальных движений: на укрепление осанки; на расслабление мышц; на расслабление мышц; акробатические этюды; мимические упражнения.

Игротанцы

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры учащегося. Усвоение детьми навыков движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в разнообразных жизненных ситуациях.

Разнообразие движений в игротанцах даёт возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость у учащихся, что является физической основой красоты тела.

Игровые технологии повышают интерес к занятиям и улучшают качество знаний учащихся, используются на каждом занятии в виде подвижных игр, эстафет, соревновательных заданий: игры «Сила моря», «Силачи», «Ловишка» и др. Благодаря игровым технологиям осуществляется более свободный, психологически раскрепощённый контроль знаний, исчезает болезненная реакция учащихся на неудачные упражнения, подход к учащимся в обучении становится более деликатным и дифференцированным.

Для эффективности обучения используются дидактические материалы: (диетический материал спорта, дидактический материал «базовые шаги аэробики» и другое.)

Алгоритм занятия по аэробике. В содержание занятия входит подготовительная часть, основная часть и заключительная часть.

Используются образовательные технологии, способствующие формированию и развитию спортивного и творческого потенциала: игровые, здоровьесберегающие, информационно – коммуникационные и технологии интегрированного обучения.

Информационно – коммуникационные технологии способствуют достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующейся в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность. Используются при объяснении нового материал, при демонстрации образца выполнения упражнения, при просмотре готовых танцевально-спортивных композиций.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают у учащегося возможности сохранения здоровья за период обучения в творческом объединении, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни. Предполагают активное участие учащихся в освоении культуры человеческих отношений, становлении самосознания и активной жизненной позиции и используются на учебных занятиях в беседах и на тренировках, а также в качестве основного вида деятельности на занятиях по аэробике.

Технология интегрированного обучения применяется в глубоком взаимопроникновении, слиянии, насколько это возможно, в одном учебном материале обобщённых знаний не только в области одного направления аэробики, но и её разновидностей, направлений и стилей. Форма проведения интегрированных занятий нестандартна, интересна. Использование различных видов работы в течение занятия поддерживает внимание учеников на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности занятий. Интегрированные уроки раскрывают значительные педагогические возможности, сочетая спортивные и танцевальные направления. В заключительной части занятия обобщаются все полученные знания, на основе которых формируются новые танцевально-спортивные композиции.

Список литературы и источников, рекомендованный педагогам

1. Арнольд, Нельсон. Анатомия упражнений на растяжку. - г. Москва: , 2014,- 637 с.
2. Бретт, Блюменталь, Альпина Пабlishер. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. г. Москва 2017,- 236 с.

3. Смогалева А.А., Ивлев М.П. Методика развития координации у студенток на этапе начальной подготовки в фитнес-аэробике // сборник трудов студентов и молодых ученых РГУФКСМиТ материалы научных конференций студентов и молодых ученых. 2016,- 80-82 с.
4. Мартынов А.А. Методика подготовки в фитнес-аэробике на основе учета индивидуальных свойств психики спортсмена // Фундаментальные и прикладные науки сегодня материалы IX международной научно-практической конференции. 2016, - 55-58 с.
5. Дивизион. Спортивная аэробика в школе. - г. Москва:, 2015, - 137 с.
6. Общая редакция Ростовцевой М.Ю. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF), г. Москва:, 2013, – 26с
7. Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: г. Москва:, Юнити, 2017, - 288 с.
8. Осьмак Константин. Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте.- г. Москва:, Издательские решения, 2019. - 639 с.
9. Махов, С. Ю. Система ГРОМ. Видео №140. Комплекс упражнений на гибкость. г. Москва.: МАБИВ, 2015. - 228 с.
10. Мартынов А.А. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в школе. Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 3. 46-48. с
- 11.Под ред. Ростовцевой М.Ю. Материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2015» РГУФКСМиТ Москва:, 2015. – 247 с.

Список литературы, рекомендованный учащимся и родителям.

1. Барчуков И.С. Физическая культура. г. Москва: Academia, 2017,- 304 с.
2. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография. - г. Москва. 2013, — 780 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. г. Москва: 2016,– 240 с.
4. Дивизион. Спортивная аэробика в школе. – Москва 2018, – 137 с.
5. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики, 2020.
6. Крючек, Е.С. Аэробика: теория и методика: Учебник / г. Москва: Академия, 2017, - 464 с.
7. <https://ya.ru/video/preview/10546835760103564042> (народный танец, видео урок)
8. <https://yandex.ru/video/preview/9489392078075742530> видео урок по хореографии «кадриль»

Список литературы, использованный для написания программы

1. Учебник под ред. Барчуков И.С. Теория и методика физического

воспитания и спорта. г. Москва. КноРус, 2018. - 288 с.

2. Учебник под ред. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. г. Москва Academia, 2019. - 192 с.

3. Учебник под ред. Журавина М. Теория и методика гимнастики. г. Москва Academia, Юнити 2016, - 295 с.

4. Учебное пособие Барчуков, И.С. Г.В. Барчукова. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. г. Москва, Юнити, 2018. - 200 с.

5. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы Ростов н/Д.: Феникс, 2005 - 157 с.

6. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. г. Москва Федерация аэробики России, 2008- 48 с.

7. Общая редакция Ростовцевой М.Ю. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF), г. Москва:, 2013, – 26с

8. Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: г. Москва:, Юнити, 2017, - 288 с.

9. Осьмак Константин. Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте.- г. Москва:, Издательские решения, 2019. - 639 с.

10. Махов, С. Ю. Система ГРОМ. Видео №140. Комплекс упражнений на гибкость. г. Москва.: МАБИВ, 2015. - 228 с.

11. Мартынов А.А. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в школе. Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 3. 46-48. с

12. Под ред. Ростовцевой М.Ю. Материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2015» РГУФКСМиТ Москва:, 2015. – 247 с.

13. Учебное пособие по базовой аэробике Сидневой Л.В., Алексеевой Е.П., а так же авторской программы по танцевальной гимнастике для детей «Фитнес-Данс» Фирилевой Ж. Е и Сайкикой Е. Г.

14. Методическое пособие Белкиной С., Ломовой Т., Соковниной Е. «Музыка и движение».

Приложение 1

Тестовые задания на выявление знаний, умений и навыков у учащихся (диагностика)

Система тестовых заданий разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей, поступающих в коллектив танцевального искусства в творческом объединении «Импульс». Данные задания позволяют выявить их природные данные (осанку, выворотность ног, балетный шаг, прыжок), музыкальность, эмоциональность, память на движения, артистизм и творческую активность.

Это позволяет снять психологический зажим, установить непринужденные отношения между педагогом и ребенком.

Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и эмоционального развития ребенка.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

В ходе тестирования детей первого года обучения определяется уровень их природных данных, музыкальности, ритмичности.

Задание №1.

«Шаг» или «Балетный шаг»

Высота «Шага» или «Балетного шага» определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок выводится на середину зала. Из 1 позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу, в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают сначала в сторону до той высоты, до какой позволяет бедро. После проверки величины пассивного(производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг(способность поднять ногу самому). Критерием тут служит высота, на которую ребенок может поднять ногу: для мальчиков норма не ниже 90° ,для девочек- выше 90° .Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

нога поднимается выше 90° -3 балла

нога поднимается на 90° -2 балла

нога поднимается ниже 90° -1балл

Задание №2

«Высота прыжка»

Делается самостоятельно на месте 4-8 раз. Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным маленьким приседанием. Обращается внимание на силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка ребенок сильно вытягивает пальцы ног.

-высокий прыжок -3 балла

-средний прыжок -2 балла

-низкий прыжок -1 балл

Задание №3

«Музыкант»

Позволяет выявить уровень общего музыкального развития. Ребенку предлагается спеть любую песню, которую он знает.

- интонационно и ритмически точное исполнение -3 балла
- исполнение с некоторыми неточностями -2 балла
- исполнение песни при поддержке инструмента -1 балл**

Задание №4

«Ритм»

Позволяет выявить уровень развития чувства ритма и ритмической памяти. Ребенку предлагается повторить за педагогом ритм - прохлопать определенный ритмический рисунок.

- правильное повторение – 3 балла
- повторение с ошибками - 2 балла
- затрудняется повторить - 1 балл

Задание № 5

Постановка корпуса. Осанка.

Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно.

Направление линии позвонков при этом строго вертикально.

В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

В осанке детей бывают заметны различные отклонения. Такие отклонения, как сколиоз, кифоз, могут быть исправлены.

- нормальная (правильная) осанка -3 балла
- нарушение осанки (сутулость) -2 балла
- сколиоз, кифоз, лордоз -1 балл

Стартовая диагностика специальных способностей ребенка

При отборе учащихся для занятий в танцевальном коллективе обращают внимание на внешние сценические данные ребенка, а также проводят проверку его профессиональных физических данных, таких как выворотность ног, состояние стоп, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок. Правильный отбор детей для обучения танцу и успешное решение задач учебно-воспитательной работы возможны только при тщательном изучении их анатомо-физиологических и психологических особенностей. Это позволяет делать меньше ошибок при приеме. Дифференцированный подход к детям с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект.

Процедура проведения вступительных испытаний

Приём в творческое объединение осуществляется на основании результатов отбора детей, проводимого с целью выявления их творческих способностей и (или) физических данных, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

До проведения отбора руководитель творческого объединения вправе проводить предварительные консультации, прослушивания, просмотры.

Творческое вступительное испытание состоит из трех этапов:

На первом этапе предварительно оцениваются внешние данные. Вызываются дети группами по 10-12 человек. Далее начинается знакомство с каждым ребенком в отдельности. Визуально изучаются форма и пропорции тела в положении стоя с сомкнутыми стопами ног (I невыворотная позиция ног) в четырех ракурсах: лицом, левым и правым боком и спиной.

После знакомства с внешними сценическими данными проводится проверка профессиональных физических (функциональных) данных, таких как: выворотность ног, состояние стоп (в том числе подъема), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок.

"Балетный шаг", или "шаг". Его высота определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой или выводится на середину зала. И I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают сначала в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего танцора. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием тут служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек - выше 90. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед. Кандидата ставят боком так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхует педагог, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба - в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Проверяемый должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед. Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием (трамплинный прыжок). Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз. На третьем этапе рассматриваются профессиональные данные, а также проверяются музыкальность, ритмичность, координация движений и артистичность. Сначала проверяются ритмичность и музыкальность. Дети по несколько человек должны пройти по залу под музыку. Темп музыки должен меняться: то ускоряться, то

замедляться. Восприятие ритмичного рисунка проверяется следующим образом: концертмейстер, играя на рояле, задает определенный ритмический узор, экзаменуемый хлопками в ладоши должен повторить его. При этом обращается внимание на быстроту реакции и запоминание мелодии.

Определение координационных способностей детей решается на основе комплексного тестирования, включающего педагогические, врачебно-физиологические и психологические задания.

Координация, в том числе и такое ее свойство, как равновесие, можно проверить следующим образом:

а) ребенок на середине зала должен пройти по заранее начерченной мелом линии (как по канату);

б) исполнить позу, называемую "ласточка": встать на одну ногу, другую поднять на 45-60 градусов от пола, при этом руки раскрываются в стороны; стоять в позе "ласточка" в течение восьми секунд.

Музыкально-ритмическая координация и артистичность оцениваются во время исполнения простых движений (бега, маршировки), отдельных танцевальных па и танца-импровизации под музыку.

Особо обращается внимание на артистичность ребенка и возможность ее развития. В связи с определением артистичности имеет значение и выявление темперамента ребенка, с которым педагогу придется сталкиваться на будущих занятиях. Из четырех основных типов высшей нервной деятельности наиболее подходящими для занятий классическим танцем считаются холерики и сангвиники, флегматики требуют отдельных занятий.

Дата проведения _____

Форма проведения _____

Музыкальные и профессиональные физические данные

Концентрация внимания на объяснениях и действиях педагога, на начале/прекращении аккомпанемента под который выполняются движения.

Двигательные навыки, координация

Профессиональные физические данные:

Осанка

Выворотность ног

Гибкость тела

Прыжок

Устойчивость

Артистичность и эмоциональность

Выполнение простых танцевальных шагов и фигур

Коммуникативность.