

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 69 с углубленным изучением отдельных предметов»**

Рассмотрено на заседании ПМК  
Протокол № 11 от 30.08.2022 г.  
Руководитель ПМК  
Туктарева Т.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 69 с  
углубленным изучением отдельных  
предметов»

А.А.Лаварентьева  
Приказ № 217-А от 30.08.2022 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 11 от 30.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Танцевальная аэробика»»**  
возраст детей 10-15 лет  
срок реализации программы 3 года

Составитель:  
ФИО: Тычинина Екатерина Игоревна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» относится к **спортивной направленности**.

**Актуальность программы.** В последние годы большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни. Это связано, прежде всего, с увеличением учебной деятельности школьника. Повышенная напряженность дня вызывает у учащихся переутомление. В досуге детей преобладают занятия статического характера. Организационные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, не могут полностью удовлетворить потребность ребенка в движениях. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

С целью профилактики различных заболеваний и увеличения двигательной активности у детей школьного возраста предлагается данная программа по танцевальной аэробике, что делает ее актуальной. Красоту движений, оздоровительный и общеукрепляющий эффект для тела и организма в целом развивает танцевальная аэробика.

Простые комплексные упражнения, выполняемые под современную музыку, развивают силу мышц, ловкость, способствуют снижению веса, исправляет осанку, развивает подвижность суставов, способствует повышению эластичности связок, улучшает координацию движений и чувства ритма, стимулирует работу сердечнососудистой системы.

Занятия танцевальной аэробикой – это не только расширение танцевального кругозора, это заряд положительных эмоций, избавление от комплексов и стрессов.

**Отличительная особенность** программы «Танцевальная аэробика» ориентирована на детей, не проходивших специального отбора по уровню музыкальных и двигательных навыков и ранее не занимающихся танцами. Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий.

Обучение по данной программе предполагает выступления учащихся с первыми несложными танцевальными номерами на классных и школьных мероприятиях, на празднике, посвящённом Новому году и 8 марта и на открытых занятиях. Это повышает интерес к занятиям, стимулирует к активному и творческому труду. Так же представленная программа затрагивает воспитание учащихся духовно-нравственной, спортивно-оздоровительной, общекультурной направленности.

Нормативной базой разработки Программы является:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей»;
- Приказ Министерства образования от 29.08.2013г. №1008г. «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Адресат программы** - обучающиеся 10-15 лет. Для детей данного возраста прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене движений, сохранение статистического положения для них крайне утомительно. Данная программа учитывает физиологические особенности возраста.

**Объем программы** «Танцевальная аэробика» - 648 часов.

**Уровни построения программы.** Обучение делится на 3 уровня: стартовый (1-ый год обучения), базовый ( 2-ой год обучения), продвинутый (3-ий год обучения), в каждом из которых полученные ранее знания, умения и навыки совершенствуются и развиваются.

**Форма обучения** – очная.

**Тип занятия** – комбинированный.

**Форма проведения занятия:**

- групповая;
- парная;
- индивидуальная;
- игровая;
- интегрированная.

Учебное занятие, которое проводится по группам 10-14 человек. В ходе занятий возможен выбор и построение индивидуальной образовательной траектории в зависимости от физиологических и творческих способностей учащихся.

**Методы обучения:**

- объяснение;
- показ (групповой, индивидуальный);
- образное сравнение;
- игровой;
- творческий - самостоятельное создание учащимися танцевальных композиций.

**Срок освоения программы** – 3 года. Программа рассчитана на детей в возрасте 10-15 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

**Способы проверки результата:** открытые занятия; выступления на праздничных мероприятиях, фестивалях.

**Цель программы:** укрепление здоровья и формирование у детей знаний и умений по ведению здорового и подвижного образа жизни.

**Задачи программы:**

**1. Образовательные:**

- освоить простые комплексы танцевальной аэробики;
- закрепить навык правильной осанки;
- обучить основам танцевальных движений;
- научить согласовывать движения с музыкой;

**2. Развивающие:**

- развитие мышечной силы, выносливости, скоростных и координационных способностей;
- развитие чувства ритма, памяти и внимания;

- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развитие чувства уверенности в себе и в своих силах.

### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни.

## **Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№	Название разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ПБ, ЭБ.	2	2	-	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения (классическая аэробика).	34	6	28	Практическое исполнение
3	Силовые упражнения.	48	6	42	Практическое исполнение
4	Стретчинг.	38	6	32	Практическое исполнение
5	Танцевальные этюды в разных стилях.	74	10	64	Практическое исполнение
6	Творческая деятельность.	18	-	18	Участие в тематических занятиях, концертах
7	Заключительное занятие.	2	-	2	Открытое занятие
	Итого:	216	30	186	

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие**

Знакомство с правилами техники безопасности: 1) правила поведения на занятии; 2) правила пожарной безопасности; 3) правила дорожного движения; 4) знакомство с действиями в случае чрезвычайной ситуации; 5) знакомство с планом работы на год, с целями и задачами года обучения.

### **2. Общеразвивающие упражнения (классическая аэробика)**

Теория: правила и порядок исполнения движений классической аэробики направленные на подготовку организма к основной части занятия.

Практика: движения, направленные на развитие координации, чувства ритма, памяти, внимания. Разминочные упражнения (для подготовки организма к основной работе):

- упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса можно выполнять по-разному: кистью, предплечьем, плечом.
- упражнения для мышц шеи выполняются в виде наклонов, поворотов, комбинированных движений головой.
- упражнения для мышц туловища выполняются из различных исходных положений, можно выполнить наклоны, повороты, их сочетания, круговые, волнообразные и взмаховые движения.
- упражнения для мышц ног (плавные пружинные подъемы на носки, приседы и полуприседы, выпады, поднимание прямых и согнутых ног в различных направлениях, круговые движения в суставах, прыжки и многое другое)
- упражнения для мышц всего тела включают в себя всевозможные движения, выполняемые в различных исходных положениях (стойках, упорах, сидя, лежа, упорах и других).

Учащийся должен :

Знать: правила и порядок исполнения движений, последовательность движений танцев.

Уметь: ритмически правильно и координированно выполнять движения, музыкально и эмоционально исполнить связки упражнений.

### **3. Силовые упражнения**

Теория: правила и порядок выполнения упражнений, направленных на развитие силы и выносливости

Практика: блок упражнений на развитие силы и выносливости, включающий:

- упражнения на пресс (прямое, со скручиваниями, с подъемом ног );
- упражнение «планка»;
- отжимания (с колен, с прямыми ногами, от пола, от скамейки);
- различные приседания;
- прыжки через скакалку

Учащийся должен :

Знать: правила и порядок выполнения упражнений.

Уметь: грамотно выполнять упражнения, контролировать их интенсивность, работать над развитием силы и выносливости.

### **4. Стретчинг**

Теория: правила и порядок исполнения упражнений, направленных на растягивание и расслабление мышц тела, на развитие гибкости тела.

Практика:

Упражнения на растягивание и расслабление мышц тела:

- растяжка шеи;
  - растяжка плеч, предплечий;
  - растяжка трицепсов, верхних участков плеча и кистей рук;
  - растяжка средней части спины;
  - растяжка ног (икроножные мышцы, передние и задние поверхности бедер)
- Упражнения на развитие гибкости тела:

- выполнение упражнений «бабочка», «складка», «лягушка», «корзинка», «мостик», «колесо», шпагаты (продольные на обе ноги и поперечный).

Учащийся должен:

Знать: правила и порядок исполнения упражнений, направленных и на растягивание и расслабление мышц тела, на развитие гибкости тела.

Уметь: грамотно выполнять упражнения, контролируя их интенсивность.

## **5. Танцевальные этюды в разных стилях**

Теория: знакомство с различными танцевальными направлениями, просмотр видеоматериалов.

Практика: отработка базовых шагов и связок следующих танцевальных направлений, постановка танцевальных этюдов и совершенствование их исполнения: хип-хоп, латино, клубный танец, зумба, джаз фанк, контэмпорари, рок-н-ролл, этюды с тематикой народов мира.

Учащийся должен:

Знать: специфику исполнения движений различных танцевальных направлений, различать стили.

Уметь: четко, синхронно, эмоционально исполнять движения под музыку, создавать свой танцевальный образ.

## **6. Творческая деятельность**

Теория: понятие импровизации, создание образа.

Практика: исполнение импровизации на музыкальные произведения, правильное и эмоциональное исполнение танцев, концертные выступления.

Обучающийся должен:

Знать: правила исполнения движения танцев

Уметь: применить полученные знания и навыки при создании собственных композиций.

## **7. Заключительное занятие**

Практика:

На заключительном занятии отслеживаются результаты данного года обучения. Оно проводится в форме открытого занятия для родителей 1 раз в полугодие.

### **Ожидаемые результаты:**

Учащиеся 1 года обучения должны:

- Освоить несложные комплексы физических упражнений;
- Уметь выполнять движения в быстром темпе;
- Уметь слушать музыку, запоминать комплекс упражнений и танцевальных движений;
- Научиться согласовывать движения с музыкой;
- Научиться передавать характер движений под музыкальное сопровождение;
- Выполнять комплекс упражнений с увеличением нагрузки;
- Выполнять движения с предметами (с лентами, черлизами, цветами).

### Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Методические виды продукции: разработки игр, конкурсов, бесед, экскурсий	Рекомендации по проведению практических работ, постановке номеров, подготовке к соревнованиям	Дидактический и лекционный материал, исследовательская работа
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Беседа "Правила техники безопасности, правила поведения в зале, правила дорожного движения"		Правила техники безопасности, правила поведения в зале, правила дорожного движения.
2.	Общеразвивающие упражнения (классическая аэробика)	Беседа «Связь музыки с танцем»	Рекомендации по освоению базовых шагов классической аэробики.	Лекционный и видео материал
3.	Силовые упражнения	Беседа "Движение, как одна из форм проявления эмоционального состояния человека"	Рекомендации по технике выполнения движений, упражнений.	Лекционный и видео материал
4.	Стретчинг	Беседа "Развитие физических данных способствует лучшему усвоению танцевальной лексики". Просмотр видеоматериалов.	Рекомендации по четкому исполнению партерного экзерсиса.	Лекционный материал по здоровому образу жизни и развитию физических данных.
5.	Танцевальные этюды в разных стилях	Беседа “Разнообразие жанров танцевального искусства. Их различия и особенности”	Рекомендации по правильному исполнению элементов танцевальных этюдов.	Атрибуты к танцевальным этюдам. Музыкальный материал
6.	Творческая деятельность	Беседы о понятии "Культура сцены", понятие об ансамбле. Просмотр видеоматериалов с выступлением детей и лучших танцевальных коллективов	Рекомендации по передаче характера исполнения танца и выразительном их исполнении. Подбор музыкального материала.	Лекционный материал по особенностям исполнения танцевального номера и передача характера танца.
7.	Заключительное занятие	Подведение итогов работы за год, достижения и планы на		

	следующий учебный год.	
--	------------------------	--

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Название разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ПБ, ЭБ.	2	2	-	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения (классическая аэробика)	34	6	28	Практическое исполнение
3	Силовые упражнения	46	6	40	Практическое исполнение
4	Стретчинг	46	6	40	Практическое исполнение
5	Танцевальные этюды в разных стилях	68	10	58	Практическое исполнение
6	Творческая деятельность	18	-	18	Участие в тематических занятиях, концертах
7	Заключительное занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого:	216	30	186	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

Повторение правил техники безопасности: 1) правила поведения на занятии; 2) правила пожарной безопасности; 3) правила дорожного движения; 4) знакомство с действиями в случае чрезвычайной ситуации. Знакомство с планом работы на год, с целью и задачами 2 года обучения.

#### 2. Общеразвивающие упражнения (классическая аэробика)

Теория: правила и порядок исполнения движений классической аэробики направленные на подготовку организма к основной части занятия.

Практика: движения, направленные на развитие координации, чувства ритма, памяти, внимания. Разминочные упражнения (для подготовки организма к основной работе):



- упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса можно выполнять по-разному: кистью, предплечьем, плечом.
- упражнения для мышц шеи выполняются в виде наклонов, поворотов, комбинированных движений головой.
- упражнения для мышц туловища выполняются из различных исходных положений, можно выполнить наклоны, повороты, их сочетания, круговые, волнообразные и взмаховые движения.
- упражнения для мышц ног (плавные пружинные подъемы на носки, приседы и полуприсед, выпады, поднимание прямых и согнутых ног в различных направлениях, круговые движения в суставах, прыжки и многое другое)
- упражнения для мышц всего тела включают в себя всевозможные движения, выполняемые в различных исходных положениях (стойках, упорах, сидя, лежа, упорах и других).

Учащийся должен :

Знать: правила и порядок исполнения движений, последовательность движений танцев.

Уметь: ритмически правильно и координировано выполнять движения, музыкально и эмоционально исполнить связки упражнений.

### 3. Силовые упражнения

Теория: правила и порядок выполнения упражнений, направленных на развитие силы и выносливости

Практика: блок упражнений на развитие силы и выносливости, включающий:

- упражнения на пресс (прямое, со скручиваниями, с подъемом ног, с утяжелителями,);
- упражнение «планка» с изменением работы ног и рук;
- отжимания (с колен, с прямыми ногами, от пола, от скамейки);
- различные виды приседаний;
- прыжки через скакалку, прыжки с утяжелителями.

Учащийся должен:

Знать: правила и порядок выполнения упражнений.

Уметь: грамотно выполнять упражнения, контролировать их интенсивность, работать над развитием силы и выносливости.

### 4. Стретчинг

Теория: правила и порядок исполнения упражнений ,направленных на растягивание и расслабление мышц тела, на развитие гибкости тела.

Практика:

Упражнения на растягивание и расслабление мышц тела:

- растяжка шеи;
- растяжка плеч, предплечий;
- растяжка трицепсов, верхних участков плеча и кистей рук;
- растяжка средней части спины:
- растяжка ног (икроножные мышцы, передние и задние поверхности бедер)

Упражнения на развитие гибкости тела:

- выполнение упражнений «бабочка», «складка», «лягушка», «корзинка», «мостик», «колесо», шпагаты (продольные на обе ноги и поперечный). Все упражнения выполняются в усложненном виде.

Учащийся должен:

Знать: правила и порядок исполнения упражнений, направленных на растягивание и расслабление мышц тела, на развитие гибкости тела.

Уметь: грамотно выполнять упражнения, контролируя их интенсивность.

## **5. Танцевальные этюды в разных стилях**

Теория: знакомство с различными танцевальными направлениями, просмотр видеоматериалов.

Практика: отработка базовых шагов и связок следующих танцевальных направлений, постановка танцевальных этюдов и совершенствование их исполнения: хип-хоп, латино, клубный танец, зумба, джаз фанк, контэмпорари, рок-н-ролл, этюды с тематикой народов мира.

Учащийся должен:

Знать: специфику исполнения движений различных танцевальных направлений, различать стили.

Уметь: четко, синхронно, эмоционально исполнять движения под музыку, создавать свой танцевальный образ. Контролировать синхронное исполнение движений с остальными участниками в танце. Владеть навыком исполнения сложных танцевальных постановок.

## **6. Творческая деятельность**

Теория: понятие импровизации, создание образа, мастерство исполнения.

Практика: исполнение импровизации на музыкальные произведения, правильное и эмоциональное исполнение танцев, концертные выступления.

Обучающийся должен:

Знать: правила исполнения движения танцев.

Уметь: применить полученные знания и навыки при создании собственных композиций.

## **7. Заключительное занятие**

Практика:

На заключительном занятии отслеживаются результаты данного года обучения. Оно проводится в форме открытого занятия для родителей 1 раз в полугодие.

**Ожидаемые результаты:**

Учащиеся 2 года обучения должны:

Освоить усложненные танцевальные комплексы упражнений;

- Уметь согласовывать танцевальные комбинации под музыку;

- Научиться самостоятельно выполнять комплексы упражнений и танцевальные комбинации;

- Научиться выразительно двигаться в характере с музыкой;

- Усовершенствовать координацию движений и чувства ритма;

- Развить силу, гибкость и выносливость организма;

- Расширить танцевальный кругозор стилей танцев;

- Научиться эмоциональному выражению танцевальной постановки, проявлять раскрепощенность и творчество в движении.

- Свободно и грамотно владеть навыками актерского мастерства, ориентироваться на сцене с другими участниками.

### Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Методические виды продукции: разработки игр, конкурсов, бесед, экскурсий	Рекомендации по проведению практических работ, постановке номеров, подготовке к соревнованиям	Дидактический и лекционный материал, исследовательская работа
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Беседа "Правила техники безопасности, правила поведения в зале, правила дорожного движения"		Правила техники безопасности, правила поведения в зале, правила дорожного движения.
2.	Общеразвивающие упражнения (классическая аэробика)	Беседа «Новые направления в танцевальном искусстве»	Рекомендации по освоению базовых шагов классической аэробики.	Лекционный и видео материал
3.	Силовые упражнения	Беседа "Движение, как одна из форм проявления эмоционального состояния человека"	Рекомендации по технике выполнения движений, упражнений.	Лекционный и видео материал
4.	Стретчинг	Беседа «Физические нагрузки и пластика как один из залогов здорового образа жизни»	Рекомендации по четкому исполнению партерного экзерсиса.	Лекционный материал по здоровому образу жизни и развитию физических данных.
5.	Танцевальные этюды в разных стилях	Беседа “Разнообразие жанров танцевального искусства. Их различия и особенности”	Рекомендации по правильному исполнению элементов танцевальных этюдов.	Атрибуты к танцевальным этюдам. Музыкальный материал
6.	Творческая деятельность	Беседа на тему «Раскрытие «себя» через «образный танец» Просмотр видеоматериалов с выступлением детей и лучших танцевальных коллективов	Рекомендации по передаче характера исполнения танца и выразительном их исполнении. Подбор музыкального материала.	Лекционный материал по особенностям исполнения танцевального номера и передача характера танца.
7.	Заключительное занятие	Подведение итогов работы за год, достижения и планы на		

		следующий учебный год.		
--	--	------------------------	--	--

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Название разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ПБ, ЭТ.	2	2	-	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения (классическая аэробика).	34	4	30	Практическое исполнение
3	Силовые упражнения.	38	4	34	Практическое исполнение
4	Стретчинг.	58	6	52	Практическое исполнение
5	Танцевальные этюды в разных стилях.	64	6	58	Практическое исполнение
6	Творческая деятельность.	18	-	18	Участие в тематических занятиях, концертах
7	Заключительное занятие.	2	-	2	Открытое занятие
	Итого:	216	26	190	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

Повторение правил техники безопасности: 1) правила поведения на занятии; 2) правила пожарной безопасности; 3) правила дорожного движения; 4) знакомство с действиями в случае чрезвычайной ситуации. Знакомство с планом работы на год, с целью и задачами 3 года обучения.

#### 2. Общеразвивающие упражнения (классическая аэробика)

Теория: правила и порядок исполнения движений классической аэробики направленные на подготовку организма к основной части занятия.

Практика: движения, направленные на развитие координации, чувства ритма, памяти, внимания. Разминочные упражнения (для подготовки организма к основной работе):

- упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса можно выполнять по-разному: кистью, предплечьем, плечом.
- упражнения для мышц шеи выполняются в виде наклонов, поворотов, комбинированных движений головой.
- упражнения для мышц туловища выполняются из различных исходных положений, можно выполнить наклоны, повороты, их сочетания, круговые, волнообразные и взмаховые движения.
- упражнения для мышц ног (плавные пружинные подъемы на носки, приседы и полуприсед, выпады, поднимание прямых и согнутых ног в различных направлениях, круговые движения в суставах, прыжки и многое другое)
- упражнения для мышц всего тела включают в себя всевозможные движения, выполняемые в различных исходных положениях (стойках, упорах, сидя, лежа, упорах и других).

Учащийся должен :

Знать: правила и порядок исполнения движений, последовательность движений танцев.

Уметь: ритмически правильно и координировано выполнять движения, музыкально и эмоционально исполнить связки упражнений.

### 3. Силовые упражнения

Теория: правила и порядок выполнения упражнений, направленных на развитие силы и выносливости

Практика: блок упражнений на развитие силы и выносливости, включающий:

- упражнения на пресс (прямое, со скручиваниями, с подъемом ног, в паре);
- упражнение «планка» различные виды;
- отжимания (с колен, с прямыми ногами, от пола, от скамейки);
- различные приседания с утяжелителями, в прыжке;
- прыжки через скакалку;
- упражнение с «блоками».

Учащийся должен:

Знать: правила и порядок выполнения упражнений.

Уметь: грамотно выполнять упражнения, контролировать их интенсивность, работать над развитием силы и выносливости.

### 4. Стретчинг

Теория: правила и порядок исполнения упражнений ,направленных на растягивание и расслабление мышц тела, на развитие гибкости тела.

Практика:

Упражнения на растягивание и расслабление мышц тела:

- растяжка шеи;
- растяжка плеч, предплечий;
- растяжка трицепсов, верхних участков плеча и кистей рук;
- растяжка средней части спины;
- растяжка ног (икроножные мышцы, передние и задние поверхности бедер)

Упражнения на развитие гибкости тела:

- выполнение упражнений «бабочка», «складка», «лягушка», «корзинка», «мостик», «колесо», шпагаты (продольные на обе ноги и поперечный).
- растяжка на шпагат с «блоками», в парах.

Учащийся должен:

Знать: правила и порядок исполнения упражнений, направленных на растягивание и расслабление мышц тела, на развитие гибкости тела.

Уметь: грамотно выполнять упражнения, контролируя их интенсивность.

## **5. Танцевальные этюды в разных стилях**

Теория: знакомство с различными танцевальными направлениями, просмотр видеоматериалов.

Практика: отработка базовых шагов и связок следующих танцевальных направлений, постановка танцевальных этюдов и совершенствование их исполнения: хип-хоп, латино, клубный танец, зумба, джаз фанк, контэмпорари, рок-н-ролл, этюды с тематикой народов мира.

Учащийся должен:

Знать: специфику исполнения движений различных танцевальных направлений, различать стили.

Уметь: четко, синхронно, эмоционально исполнять движения под музыку, создавать свой танцевальный образ.

## **6. Творческая деятельность**

Теория: понятие импровизации, создание образа, мастерство исполнения.

Практика: исполнение импровизации на музыкальные произведения, правильное и эмоциональное исполнение танцев, концертные выступления.

Обучающийся должен:

Знать: правила исполнения движения танцев.

Уметь: применить полученные знания и навыки при создании собственных композиций.

## **7. Заключительное занятие**

Практика:

На заключительном занятии отслеживаются результаты данного года обучения. Оно проводится в форме открытого занятия для родителей 1 раз в полугодие.

Уметь:

Раскрыть танцевальный образ на сцене. Технично и артистично исполнять танцевальные композиции.

Свободно владеть навыками исполнения различных танцевальных направлений и танцев любой сложности.

Показать грамотное и выразительное исполнение упражнений во время урока.

Продемонстрировать высокий уровень координации, музыкальности и пространственной ориентации.

## **Методическое обеспечение программы**

Данная программа строится на основе следующих авторских программ:  
- Авторская программа по танцевальной гимнастике для детей «Фитнес-Данс» Фирилевой Ж.Е и Сайкикой Е.Г.

-Авторская программа «К здоровью через движение» комплексы упражнений для детей, заслуженного учителя РФ Феоктистова В.Ф. и Плиева Л.В.

В работе также используются методы и приемы, изложенные в учебных пособиях по хореографии Барышниковой Т.К. «Азбука хореографии», народному танцу Ткаченко Т. «Народный танец» и современному танцу Гюнтер Х. «Современная пластика».

Форма работы - групповая. При проведении занятий по танцевальной аэробике используется *фронтальный метод обучения*, где руководство деятельностью детей возлагается на педагога. Педагог предлагает задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно (шеренгах, колоннах, круге и т.д.) и в едином ритме.

Здесь можно рассматривать отдельный, или обычный, способ выполнения упражнений, где между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

Общеразвивающее, профилактическое и воспитательное воздействие занятий по танцевальной аэробике возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов. Таких как:

- Принцип **систематичности** обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий танцевальной аэробики.
- Принцип **постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: « от известного к неизвестному», « от простого к сложному».
- Принцип **индивидуальности** предполагает такое построение процесса занятий по танцевальной аэробике, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.
- Принцип **доступности** предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
- Принцип **чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
- Принцип **наглядности** является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.
- Принцип **сознательности и активности** предполагает формирования у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

### **Условия реализации программы**

Для осуществления учебного процесса в танцевальном классе имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкции по противопожарной безопасности. Кабинет соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения. Имеется помещение для переодевания.

### **Технические средства обеспечения**

- Просторный, большой танцевальный зал (деревянный пол, коврики, станок, зеркала);
- Форма для учащихся (футболка, лосины, чешки или джазовки, подобранные волосы);
- Фонограммы;
- Магнитофон;
- Спортивный инвентарь.

### **Формы итоговой аттестации**

Для оценки успешности выполнения программы используются следующие методы контроля:

- наблюдение;
- открытые занятия;
- танцевальная импровизация по заданному стилю;
- участие в концертах, конкурсах.

### **Контрольно-измерительные материалы**

- наблюдение в процессе занятий;
- таблица контрольных испытаний (приложение 1);



### Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Методические виды продукции: разработки игр, конкурсов, бесед, экскурсий	Рекомендации по проведению практических работ, постановке номеров, подготовке к соревнованиям	Дидактический и лекционный материал, исследовательская работа
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Беседа "Правила техники безопасности, правила поведения в зале, правила дорожного движения"		Правила техники безопасности, правила поведения в зале, правила дорожного движения.
2.	Общеразвивающие упражнения (классическая аэробика)	Беседа «Связь музыки с танцем»	Рекомендации по освоению базовых шагов классической аэробики.	Лекционный и видео материал
3.	Силовые упражнения	Беседа "Движение, как одна из форм проявления эмоционального состояния человека"	Рекомендации по технике выполнения движений, упражнений.	Лекционный и видео материал
4.	Стретчинг	Беседа "Развитие физических данных способствует лучшему усвоению танцевальной лексики". Просмотр видеоматериалов.	Рекомендации по четкому исполнению партерного экзерсиса.	Лекционный материал по здоровому образу жизни и развитию физических данных.
5.	Танцевальные этюды в разных стилях	Беседа “Разнообразие жанров танцевального искусства. Их различия и особенности”	Рекомендации по правильному исполнению элементов танцевальных этюдов.	Атрибуты к танцевальным этюдам. Музыкальный материал
6.	Творческая деятельность	Беседы о понятии "Культура сцены", понятие об ансамбле. Просмотр видеоматериалов с выступлением детей и лучших танцевальных коллективов	Рекомендации по передаче характера исполнения танца и выразительном их исполнении. Подбор музыкального материала.	Лекционный материал по особенностям исполнения танцевального номера и передача характера танца.
7.	Заключительное занятие	Подведение итогов работы за год.		

### Таблица контрольных испытаний по «Танцевальной аэробике»

В конце года проводится итоговый тест, по изученным танцам. Каждый критерий оценивается по 5-бальной школе. Количество баллов каждого обучающегося позволяет судить о его успешном освоении программы.

5 баллов- упражнение выполнено полностью, безошибочно, грамотно, эмоционально.

4 балла- упражнение выполнено полностью, однако носит частичные погрешности, есть 1 ошибка.

3 балла- упражнение выполнено, но допущены грубейшие ошибки (не более 2х).

2 балла- задание выполнено частично, допущено более 3х ошибок.

1 балл- задание выполнено частично, допущены грубейшие ошибки в технике исполнения (более 4х ошибок)

0 баллов- задание не выполнено.

Фамилия Имя	Складочка с «кубика»	Мост сверху и подняться в исходное положение	Правый шпагат с «кубика»	Левый шпагат с «кубика»	Поперечный шпагат с «кубика»	Прыжковая танцевальная комбинация	Танцевальная комбинация с атрибутами	Умение работать в ансамбле, эмоциональность	Всего
1									
2									
3									
4									
5...									

### Список литературы

#### Для педагогов:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографий. – СПб., 1996.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
3. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1954.
4. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения 4 кл. Физкультура в школе, №6, 1993.
5. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Ритмическая гимнастика. 2001.

6. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Ростов н/Д., 2000.
7. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. – СПб., 2002.
8. Крючек Е.С. Аэробика: Учебное пособие. – СПб., 1999.
9. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
10. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие. – Владивосток, 2001.
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. – М., 2002.
12. Лукьянов Е.А., Ермолаев О.Ю., Сериенко В.П. Тренируем дыхание: Подписная научно-популярная серия «Физкультура и спорт», 2, 1987.
13. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. – Ростов н/Д., 2002.
14. Михайлова М.Л. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997.
15. Тюрин А. Самомассаж. – СПб., 1997.

**Для учащихся:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
4. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.