

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Согласованно:  
на заседании методического совета  
муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
«02» 07 2020г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор муниципального автономного  
учреждения дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
И.В.Полонникова  
«02» 07 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Хореография»  
(дополнительное образование детей 5-10 лет)  
Срок реализации 1 год**

Разработчик:  
Педагог дополнительного  
образования  
Зайцева Елена Олеговна

Кировград  
2020 год

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» с элементами аэробики разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

*Новизна программы* состоит в том, что программа «Фитнес – танцы» - создана для детей со средней и слабой физической подготовкой дошкольного и младшего школьного возраста. Для активного отдыха и обучения детей, несложные аэробные танцевальные программы позволяют обучающимся участвовать в танцевальных программах на праздниках, утренниках, массовых мероприятиях ЦДТ.

*Направленность программы:* художественно-эстетическая.

*Уровень сложности:* стартовый.

*Актуальность:* Реалии современного мира таковы, что год от года абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Фитнес (от англ. «tobefit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений.

Современные направления фитнеса, адаптированные для детей, позволяют проводить очень интересные и насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку. Аэробика способствует развитию выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

*Отличительные особенности программы*

Характер программы – начальная подготовка.

Фитнес для дошкольников и младших школьников включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок. Двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие.

Обучение техники неотделимо от практической деятельности - начальный и главный этап общеобразовательной двигательной подготовки (школа движений), способствует точному выполнению и выработке навыка физических упражнений, помогает избежать травм и повреждений. Вся образовательная часть материалов программы (теоретическая подготовка, специальные знания о технике выполнения элементов и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в виде пояснений, объяснений, беседе и демонстрации материала непосредственно во время движения - выполнения упражнений, шагов и связок шагов аэробики. Такой подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему усвоению материала и одновременному выполнению образовательных и оздоровительных задач. Система проведения занятий в классической «взрослой» аэробике не подходит детям, им трудно длительное время сосредотачиваться на однообразном разучивании шагов и их связок, это вызывает у них быструю потерю интереса и утомление, удовольствие от такого занятия они получают мало. Поэтому программный материал, общефизические упражнения, элементы хореографии, логоритмика, гимнастика, игропластика широко использует игровую форму обучения и в большинстве случаев носит сюжетный характер, что способствует не только поддержанию их интереса, но и развитию у них воображения. Кроме того, на занятиях физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма. Музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины. Обучающиеся учатся слаженно работать в коллективе, тактично относиться к партнеру во время занятия.

Для расстановки детей по залу, демонстрации и самоконтроля техники выполнения элементов на начальном этапе используются фигуры расставленные, наклеенные на пол или нарисованные на нем, и обозначают местоположение ребенка, постановку ног в процессе освоения шага.

*Адресат программ:* возрастная категория: дети дошкольного возраста и младшего школьного возраста (5 – 10 лет), не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

*Режим занятий:* группа (5 лет) - 1 раза в неделю по 2 часа (30 минут) с интервалом 10 минут для отдыха и проветривания помещения; группы (6 лет) - 2 раза в неделю, 3 часа (30 минут) с интервалом 10 минут для отдыха и проветривания; группа (7-10 лет) - 3 раза в неделю, 4 часа (45 минут) с интервалом 10 минут для отдыха и проветривания.

### *Объем и срок освоение программы*

Характер программы – начальная подготовка, освоение программного материала рассчитано на один год. Годичный курс составляет: для группы (5 лет) – 72 учебных часов; для групп (6 лет) – 108 учебных часов; для группы (7 – 10 лет) – 144 учебных часов.

*Форма организации занятий:* комбинированное, практическое, теоретическое.

Учебный процесс в рамках одного занятия формируется со всей группой вместе с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

Учебный план каждого возраста обучения предусматривает дальнейшее углубление и расширение знаний, полученных ранее и совершенствование функциональных резервов.

Структура занятия выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировке.

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход обучающихся с одного этапа на другой, чтобы обеспечить поступательный ход развития, каждый учебный этап решает свои специфические задачи.

*1 этап* - развитие и поддержание устойчивого интереса к знаниям, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, развитие музыкальности и координации движений;

*2 этап* - совершенствование разнообразных двигательных навыков и умений, участие в постановке танцевальных композиций;

*3 этап* – умение двигаться в ритме предложенной музыки, демонстрация своих навыков и достижений во время выступления.

*Педагогическая целесообразность* данной программы состоит в том, что она является средством художественно-творческого развития детей, привития музыкально-двигательных навыков, посредством физкультурно-спортивных технологий: классической аэробики, ритмической гимнастики, и др..

Программа танцевального коллектива «РитМиксс» является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

*Формы проведения результатов:* контроль над усвоением материала проводится в форме открытого занятия.

Преследуя цель воспитания творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления в стенах «ЦДТ». В целях популяризации фитнес танцев в течение учебного года готовятся групповые и индивидуальные показательные программы.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель:* Приобщить детей к систематическим занятиям фитнес - аэробикой и формировать привычку и потребность к активному образу жизни.

*Задачи.*

*Обучающие:*

- ✓ познакомить с основами техники школы движений и совершенствовать технику в целом;

- ✓ формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

*Развивающие:*

- ✓ развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни;
- ✓ содействовать естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей;
- ✓ развивать чувство темпа, ритма, музыкальность.

*Воспитательные:*

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении;
- ✓ способствовать развитию самостоятельности, эмоциональной выразительности, позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, фантазии;
- ✓ воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

## 2.2. Содержание общеразвивающей программы

### 1 год обучения

#### Учебно-тематический план занятий фитнес – танцами для обучения детей 5 лет /72 часа/

№	Модули	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	<i>Введение</i> Понятие физическая культура. Значение физического воспитания. Первичная диагностика	1	0,5	0,5	Анализ восприятия информации
1	<i>Основы здорового образа жизни</i> Безопасность жизнедеятельности.	1	0,5	0,5	Контрольное задание
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i> 1.Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика. 2.Ориентация в пространстве. Логоритмика. 3.Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения 4.Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	8 6 6 10	2 1 1 3	6 5 5 7	Контрольное задание
4	<i>Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)</i> 1. «Классификация базовых шагов и освоение техники».	10	2	8	Контрольное задание

	2. «Игроритмика и танцевальные шаги».	10 12	2 3	8 9	
	3.«Разучивание и освоение комбинаций и этюдов».				
5	<i>Контрольные задания и диагностика</i>	4	1	3	Зачетные упражнения
6	<i>Творческий модуль</i> Показательные выступления	4		4	Презентации танцевальных номеров
	Итого:	72	16	56	

## Содержание учебного плана

### 1. Введение. (1ч)

Тема № 1. Вводное занятие».

*Теория.*

Понятие физическая культура. Значение физического воспитания.

Общие сведения по программе.

*Практика.*

- ✓ Первичная диагностика
- ✓ Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».
- ✓ Музыкальная игра «Если нравится тебе, то делай так...»

### Модуль I. Основы здорового образа жизни (*в процессе занятия*)

*Теория:*

Безопасность жизнедеятельности:

- ✓ Инструктажи по технике безопасности в течение учебного года по плану учреждения.
- ✓ Правила поведения в зале для фитнеса, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.
- ✓ Значение исходных позиций перед выполнением упражнений. Соблюдение рациональной последовательности упражнений.
- ✓ Начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, восприятие мышечной боли.
- ✓ Форма и вид одежды на занятиях.

### Модуль II. Общая физическая подготовка (30 ч).

*Теория:* понятие ОФП. Функции ОФП. Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение.

*Практика:* освоение и совершенствование техники школы движений. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения.

Тема №1. Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика.

*Теория:* значение, понятия и средства развития физических качеств. Знакомство с основными рабочими зонами. Исходные позиции, техника и содержание упражнений. Рекомендации.

*Практика:* комплекс общеразвивающих упражнений.

*Общеразвивающие упражнения для рук:*

- ✓ поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны;
- ✓ движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- ✓ круги руками и вращение в локтевом суставе;
- ✓ сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе.

*Общеразвивающие упражнения для туловища:* повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

*Общеразвивающие движения для ног:*

- ✓ сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;
- ✓ приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону;
- ✓ круговые движения стопой;
- ✓ полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону;
- ✓ выпады вперед, назад, в сторону;
- ✓ пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

*Пальчиковая гимнастика:* «Капуста»; «Прятки»; «Пять малышей»; «Прогулка» и др.

Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.

Логоритмика

*Теория:* отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве. Терминология упражнений.

Разучивание, повторение и закрепление речевого текста.

*Практика:*

Виды упражнений:

- ✓ построение в шеренгу и в колонну по команде;
- ✓ повороты переступанием;
- ✓ передвижение в сцеплении;
- ✓ построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- ✓ бег по кругу и ориентирам «змейкой»;
- ✓ построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- ✓ построение в две шеренги напротив друг друга;
- ✓ повороты лицом, боком;
- ✓ выполнение движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

*Логоритмика* (игры соединяющие в себе движение и речь) на тему: «Веселая зарядка»; «Осень»; «Веселый счет»; «Животные» и др.

Тема №4. Упражнения в партере.

Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения

*Теория:* исходные позиции, техника и содержание, рекомендации по выполнению упражнений на полу. Понятия и значение органов дыхания.

*Практика:* упражнения в партере (сидя и лежа) для развития и укрепления мышц верхней и нижней частей тела.

*Артикуляционно - дыхательные упражнения:* «Волны шипят»; «Насос»; «Нырание»; «Подуем»; «Мотор» «Самолет»; «Шарик красный надуваем»; «Плаваем»;

*Мимические упражнения:* радость, удивление, восторг, печаль, испуг, плач, негодование.

Тема №5. Игровая деятельность.

Акробатика и упражнения на гибкость

*Теория:* дополнительные средства развития физических качеств и способностей, их значение. Ознакомление с игровыми правилами и дисциплины. Техника безопасности. Значение гибкости.

*Практика:*

- ✓ игры общеукрепляющего характера;
- ✓ развивающие подвижные игры;
- ✓ соревнования, эстафеты.

*Акробатика и упражнений на гибкость*

*Динамические и акробатические упражнения:*

- ✓ группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
- ✓ перекаты (назад, в сторону, вперед);
- ✓ «Колесо».

*Статические упражнения:* «Петушок»; «Ласточка»; «Мостик».

*Упражнения на гибкость:* «Полушпагат»; «Шпагат»; «Рыбка»; «Кошечка ласкается, сердится»; динамичные и фиксированные наклоны различного происхождения.

**Модуль III. Специальная подготовка. Аэробика классическая - класс LOW (32 ч).**

Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники.

*Теория:* правила и техника выполнения базовых шагов и знакомство с терминологией базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-tambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

*Практика:* движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом



виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

*Шаги из марша:*

- ✓ марш (March);
- ✓ базовый шаг (Basic Step);
- ✓ приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch);
- ✓ открытый шаг (OpenStep);
- ✓ выставление ноги на пятку (HeelTouch);
- ✓ ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle);
- ✓ ви – степ (V - step);
- ✓ подъем колена (KneeUp);
- ✓ шаг – захлест (Curl);
- ✓ прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack).

Тема №2 «Игроритмика и танцевальные шаги»

*Теория:* названия, содержание движений и танцевальных шагов.

Рекомендации по выполнению

*Практика:*

Игроритмика:

- ✓ хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ✓ акцентированная ходьба;
- ✓ акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- ✓ увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- ✓ поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ✓ ходьба в полуприседе;
- ✓ хлопки руками под музыку;
- ✓ движения руками в различном темпе;
- ✓ выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- ✓ шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать).

Танцевальные шаги:

- ✓ шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку;
- ✓ пружинистые полуприседы;
- ✓ шаг с небольшим подскоком;
- ✓ комбинации из танцевальных шагов;
- ✓ сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- ✓ мягкий высокий шаг на носках;
- ✓ скрестный шаг в сторону;
- ✓ попеременный шаг.

Тема № 3. Разучивание, освоение комбинаций и этюдов.

*Теория:*

Эмоциональность, выразительность, пластичности, грациозности и

изящества исполнения движений в комбинациях и танцевальных композиций. Содержание и последовательность комбинаций.

Понятие релаксация, значение. Правила дыхания при расслаблении.

*Практика:*

Отработка элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движений.

Работа на технику и согласованность движений с музыкой. Формирование навыков выразительности, движений.

*Гимнастические этюды.*

Ритмические танцы: «Танцуй добро», «Маленькая страна» (с лентами) «Новогодние игрушки» (с игрушками).

Аэробные композиции: «Облака»; «Зарядка»; «Аэробика для Бобика»; «Посвящается маме»; «Весну звали»; «Это лето поет» и др.

#### **Модуль IV. Контрольные задания и диагностика (4 ч)**

*Теория:* значение и основные правила заданий.

*Практика:* контрольные задания, диагностика, тестирование и заполнение карт – учета ЗУН в течение года.

#### **Модуль V. Творческий модуль (4 ч)**

*Теория:* положения культурно-массовых мероприятий (праздник, фестиваль, конкурс, соревнования и т.п.). Эмоционально-психологический настрой и критерии выразительности исполнения. Инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

*Практика:* самостоятельная деятельность, участие в показательных выступлениях перед публикой на культурно-массовых мероприятиях.

#### **Планируемые результаты:**

*Личностные:*

- ✓ получать удовлетворение от активной деятельности;
- ✓ формировать устойчивое равновесие и правильную осанку;
- ✓ принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников;
- ✓ чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

*Предметные:*

- ✓ под контролем педагога технично выполнять движения;
- ✓ внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога;
- ✓ ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

*Метапредметные:*

- ✓ проговаривать последовательность действий;
- ✓ совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;

- ✓ ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

Обучающиеся будут знать:

- ✓ правила и меры предосторожности при занятиях в зале;
- ✓ терминологию, исходные позиции, последовательность, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики;
- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ танцевальные шаги и этюды;
- ✓ строевые упражнения;
- ✓ начальные формы самоконтроля.

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции;
- ✓ ритмично двигаться под музыку;
- ✓ удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние;
  - ✓ замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
  - ✓ активизировать игровую деятельность.

## 2 год обучения

### Учебно-тематический план занятий фитнес – танцами для обучения детей 6 лет /108 часов/

№	Модули	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
	<i>Введение</i> Понятие физическая культура. Значение физического воспитания. Первичная диагностика	1	0,5	0,5	Анализ восприятия информации
1	<i>Основы здорового образа жизни</i> Безопасность жизнедеятельности.	1	0,5	0,5	Контрольное задание
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i> 1.Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика. 2.Ориентация в пространстве. Логоритмика. 3.Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения 4.Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	10 6 10 15	2 1 2 3	8 5 8 12	Контрольное задание
4	<i>Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)</i> 1. «Классификация базовых шагов и освоение техники».	22	4	18	Контрольное задание

	2. «Игроритмика и танцевальные шаги».	18	4	14	
	3.«Разучивание и освоение комбинаций и этюдов».	15	3	12	
5	<i>Контрольные задания и диагностика</i>	4	1	3	Зачетные упражнения
6	<i>Творческий модуль</i> Показательные выступления	6		6	Презентации танцевальных номеров
	Итого:	108	21	87	

## **Содержание учебного плана**

### **1. Введение. (1ч)**

Тема № 1. *Вводное занятие».*

*Теория:* безопасность жизнедеятельности.

*Практика:* диагностика на начало учебного года

## **Модуль I. Основы здорового образа жизни (в процессе занятия)**

*Теория.*

Безопасность жизнедеятельности:

- ✓ инструктажи по технике безопасности в течение учебного года по плану учреждения;
- ✓ основные правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале (мышечная боль; самоконтроль; беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли).

## **Модуль II. Общая физическая подготовка (41 ч).**

Тема №1. *Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика*

*Теория:* значение, понятия и средства развития физических качеств. Рекомендации для исходных позиций, техники и содержание упражнений.

*Практика.*

Освоение и совершенствование техники видов движений:

- ✓ общеразвивающие упражнения для рук;
- ✓ общеразвивающие упражнения для туловища;
- ✓ общеразвивающие движения для ног;
- ✓ перестроение в круг;
- ✓ перестроение в шеренгу и колонну;
- ✓ бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- ✓ построение в круг;
- ✓ построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- ✓ построение в рассыпную;
- ✓ комплексы общеразвивающих упражнений.

*Пальчиковая гимнастика:* «Алые цветки»; «Ежик»; «Мы делили апельсины»

и др.

Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.

Логоритмика

*Теория:* особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве. Разучивание, повторение и закрепление речевого текста.

*Практика:*

- ✓ Строевые упражнения;
- ✓ «диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения;
- ✓ повороты спиной, лицом, боком;
- ✓ выполнение движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве;
- ✓ перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Логоритмика на тему: «Веселая зарядка»; «Осень»; «Зима и зимние забавы»; «Весна»; «Лето»; «Веселый счет»; «Животные» и др.

Тема №4. Упражнения в партере.

Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения

*Теория:* рекомендации по выполнению упражнений на полу.

Значение органов кровообращения, сердечно - сосудистой системы.

*Практика:*

- ✓ упражнения в партере (сидя и лежа) для развития и укрепления мышц верхней и нижней частей тела;
- ✓ артикуляционно - дыхательные упражнения: «Самолет», «Плаваем»;
- ✓ упражнение на осанку сидя «по-турецки»;
- ✓ дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
- ✓ мимические упражнения.

Тема №5. Игровая деятельность.

Акробатика и упражнения на гибкость

*Теория:* дополнительные средства развития физических качеств и способностей, их значение. Ознакомление с игровыми правилами и дисциплины. Значение гибкости суставов и эластичности мышц для развития и совершенствования мышечной силы, равновесия и гибкости. Техника безопасности.

*Практика:*

- ✓ развивающие подвижные игры;
- ✓ игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей;
- ✓ соревнования, эстафеты;
- ✓ игровые развлекательные программы в рамках творческого модуля и досуговой программы учреждения;
- ✓ динамические и акробатические упражнения: группировки (*сидя, лежа на спине, в приседе*); перекаты (*назад, в сторону, вперед*); «Колесо»;

- ✓ статические упражнения: стойка на лопатках «Березка»; стойка на руках; «Ласточка»; «Мостик»;
- ✓ различные упражнения на гибкость, в том числе «Полушпагат», «Шпагат»;
- ✓ динамичные и фиксированные наклоны различного происхождения.

### **Модуль III. Специальная подготовка.**

#### **Аэробика классическая - класс LOW (55 ч)**

Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники.

*Теория:* техника выполнения базовых шагов и элементов аэробики, модификация шагов. Техника движений рук. Голосовые и визуальные команды.

*Практика:* движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

*Шаги из марша:*

- ✓ марш (March);
- ✓ базовый шаг (Basic Step);
- ✓ приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch);
- ✓ открытый шаг (OpenStep);
- ✓ выставление ноги на пятку (HeelTouch);
- ✓ ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle);
- ✓ ви – степ (V - step);
- ✓ подъем колена (KneeUp);
- ✓ шаг – захлест (Curl);
- ✓ прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack);
  
- ✓ Бег (Jog);
- ✓ Подскок (Skip);
- ✓ Ча-ча-ча (Cha – cha - cha);
- ✓ Шоссе (Chasse);
- ✓ Шаг – кик (Kick step);
- ✓ Выпады (Lunges);
- ✓ Мамбо (mambo);
- ✓ Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch) и др.

Тема № 2 «Игроритмика и танцевальные шаги»

*Теория:* названия, содержание движений и танцевальных шагов. Рекомендации по выполнению.

*Практика:*

- ✓ игроритмика.: хлопки в ладоши; притопы на каждый счёт; притопы с хлопками поочерёдно и вместе; поднятие и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; выполнение простых движений руками в различном темпе (*руки в сцеплении вверх, вниз*); плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; приседания с движениями

- рук;
- ✓ произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- ✓ танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 90 °; 180° попеременными шагами и прыжками; прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами; шаг галопа вперед и в сторону; шаг с подскоком; попеременный шаг; шаг с притопом; композиции из изученных ранее шагов.

Тема № 3. Разучивание, освоение комбинаций и этюдов.

*Теория:* эмоциональность, выразительность, пластичности, грациозности и изящества исполнения движений в комбинациях и танцевальных композиций. Содержание и последовательность комбинаций. Значение и правила дыхания при расслаблении.

*Практика:* совершенствовать отработку элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движения, навыков выразительности, движений.

- ✓ Гимнастические этюды
- Ритмические танцы: «Раз, два, три, четыре, пять»; «Волшебная страна» (с лентами); «С Новым годом».

Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений:

- ✓ Аэробные композиции: «Буратино»; «Бравые солдаты»; «Посвящается маме»; «Весну звали»; «Это лето поет»; «Есть друзья»; «Солнечный круг» и др.

Релаксация: «Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется», «Дует ветерок», «Тишина».

#### **Модуль IV. Контрольные задания и диагностика (4 ч)**

*Теория:* правила и фиксация заданий.

*Практика:* контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета ЗУН в течение года.

#### **Модуль V. Творческий модуль (6 ч)**

*Теория:* положения культурно-массовых мероприятий (праздник, фестиваль, конкурс, соревнования и т.п.). Эмоционально-психологический настрой и критерии выразительности исполнения. Инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

*Практика:* самостоятельная деятельность, участие в показательных выступлениях перед публикой на культурно-массовых мероприятиях.

#### **Планируемые результаты:**

*Личностные:*

- ✓ получать удовлетворение от активной деятельности;
- ✓ быть позитивно настроенным на следующий этап обучения;
- ✓ принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, уважать успехи сверстников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников;
- ✓ чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

*Предметные:*

- ✓ технично выполнять движения;
- ✓ внимательно следовать рекомендациям педагога;
- ✓ ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

*Метапредметные:*

- ✓ принимать цель деятельности на занятии;
- ✓ проговаривать последовательность действий;
- ✓ совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;
- ✓ анализировать и отличать новое от уже известного;
- ✓ ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

Обучающиеся будут знать:

- ✓ основные компоненты здоровья;
- ✓ правила и меры предосторожности при занятиях в зале;
- ✓ терминологию, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики;
- ✓ 4-5 подвижных игр;
- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ танцевальные шаги и этюды;
- ✓ строевые упражнения;
- ✓ начальные формы самоконтроля.

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции;
- ✓ различать характер музыки, темп, ритм;
- ✓ справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- ✓ замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- ✓ активизировать игровую деятельность.

**3 год обучения**

**Учебно-тематический план занятий фитнес – танцами  
для обучения детей 7 - 10 лет /144 ч/**

№	Модули	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
	<i>Введение</i> Понятие физическая культура. Значение физического воспитания. Первичная диагностика	2	1	1	Анализ восприятия информации



1	<i>Основы здорового образа жизни</i> Безопасность жизнедеятельности. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Контрольное задание
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i> 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения в партере. 3.Акробатика 4.Игровой стретчинг	15 15 15 15	2 2 2 3	13 13 13 12	Контрольное задание
4	<i>Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)</i> 1. «Классификация базовых шагов и освоение техники». 2. « Основы хореографии « 3.«Разучивание танцевальных этюдов».	25 22 21	4 4 3	21 12 18	Контрольное задание
5	<i>Контрольные задания и диагностика</i>	6	2	4	Зачетные упражнения
6	<i>Творческий модуль</i> Показательные выступления	6		6	Презентации танцевальных номеров
	Итого:	144	24	120	

### Содержание учебного плана

#### 1. Введение. (2ч)

Тема № 1. Вводное занятие».

*Теория:* безопасность жизнедеятельности.

*Практика:* диагностика на начало учебного года.

#### **Модуль I. Основы здорового образа жизни (в процессе занятия)**

*Теория.*

Безопасность жизнедеятельности:

- ✓ инструктажи по технике безопасности в течение учебного года по плану учреждения;
- ✓ основные правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале (мышечная боль; самоконтроль; беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли);
- ✓ выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

*Практика:* делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

- ✓ **достать руками пол.** Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений. Правильно: немного согнуть ноги в коленях.
- ✓ **Отжимания в упоре лежа.** Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их

заметной перегрузке. Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

- ✓ **Вращение головой.** Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка. Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.
- ✓ **Вращение туловищем.** Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад. Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.
- ✓ **Упражнение на брюшной пресс.** Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина. Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.
- ✓ **Отведение ноги назад.** При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад. Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.
- ✓ **Подъем таза из положения лежа.** Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается. Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

## **Модуль II. Общая физическая подготовка (60 ч).**

### **1. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* гигиена; медицинский контроль; самоконтроль предупреждение травм.

*Практика:*

- ✓ ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;
- ✓ бег медленный, бег с ускорением;
- ✓ прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ спортивные конкурсы: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.

## 2. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения

*Теория:* рекомендации по выполнению упражнений на полу.

Значение органов кровообращения, сердечно - сосудистой системы.

*Практика:*

- ✓ упражнения в партере (сидя и лежа) для развития и укрепления мышц верхней и нижней частей тела;
- ✓ артикуляционно - дыхательные упражнения: «Самолет», «Плаваем»;
- ✓ упражнение на осанку сидя «по-турецки»;
- ✓ дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
- ✓ мимические упражнения.

## 3. Акробатика

*Практика:*

- ✓ кувыркание: кувырок вперед – из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад – из упора присев;
- ✓ мост: простейший мост – наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу – с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх;
- ✓ шпагаты: прямой – предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой;
- ✓ стойки: на лопатках – с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Березка»), на предплечья, на голове, на руках;
- ✓ повороты: вправо (влево) – «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу; медленный переворот вперед на одну ногу – с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) – опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.

С самого начала обучаются приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении групповых растяжек.

## 4. Стретчинг.

*Теория:* основы спортивной медицины. Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

*Практика:* совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических поз и задержек. Проведение тестирования на гибкость (7-8 упражнений). Конкурс на самого гибкого.

- ✓ «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).

### **Модуль III. Специальная подготовка. Аэробика классическая - класс LOW (68 ч)**

*Теория:* история развития аэробики. Воспитание музыкальности и выразительности движений, задания на изменение темпа.

*Практика.*

Аэробика.

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

- ✓ общеукрепляющие для различных групп мышц;
- ✓ для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки;

Состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной

*Подготовительная часть:* (разминка) должна занимать 12-15% общего времени. *Задача* – активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса должны быть эмоционально окрашенными, не очень трудными, динамично выполняться, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

*Основная часть:* занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующие сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

В *заключительной части* (10% общего времени) в основном упражнения на расслабление и дыхательные. Главная задача этой части – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Во время занятий практикуется использование видеопрограмм по аэробике, шейпингу с разучиванием комплексов и отдельных упражнений.

Освоив групповой комплекс, можно дополнять и усложнять его новыми упражнениями, постепенно заменяя простые более сложными.

Новые упражнения разучиваются в медленном темпе, затем по мере усвоения, увеличивается амплитуда, количество поворотов. Упражнения сложные по координации, чередуются со сложными в двигательном

отношении. Двигательная сложность связана с нагрузкой упражнений. Координационная – со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения, а не следовать одно за другим.

В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц, при этом следует чередовать: на одни группы мышц применять упражнения на развитие скоростных качеств, на другие – выносливость.

Силовая нагрузка, как последняя фаза занятий аэробикой должна продолжаться не менее 10 минут. Включает упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивание или любое другое силовое упражнение) вполне отвечает назначению этого этапа.

Одна из основных причин включения в комплекс силовых упражнений заключается в том, что сила и прочность костей и суставов делает детей менее подверженными к травмам во время основной части занятия. После выполнения силового упражнения целесообразно выполнить упражнение на расслабление или развития подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально, определяя темп занятия. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся. Периодически музыкальное сопровождение меняется.

### *1. Классическая аэробика (базовые шаги)*

*Теория:* техника выполнения базовых шагов и элементов аэробики, модификация шагов. Техника движений рук. Голосовые и визуальные команды.

*Практика:* движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

*Шаги из марша:*

- ✓ марш (March);
  - ✓ базовый шаг (Basic Step);
  - ✓ приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch);
  - ✓ открытый шаг (OpenStep);
  - ✓ выставление ноги на пятку (HeelTouch);
  - ✓ ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle);
  - ✓ ви – степ (V - step);
  - ✓ подъем колена (KneeUp);
  - ✓ шаг – захлест (Curl);
  - ✓ прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack);
- 
- ✓ Бег (Jog);
  - ✓ Подскок (Skip);
  - ✓ Ча-ча-ча (Cha – cha - cha);
  - ✓ Шоссе (Chasse);
  - ✓ Шаг – кик (Kick step);
  - ✓ Выпады (Lunges);
  - ✓ Мамбо (mambo);

- ✓ Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch) и др.

## 2. Основы хореографии.

### *Практика:*

- ✓ изучение позиций ног и рук;
- ✓ полуприседания и глубокие приседания – деми плие и гранд плие по 1, 2 и 5-ой позициям;
- ✓ упражнение на развитие стопы. Выдвижение ноги вперед, в сторону и назад на носок – батман тандю;
- ✓ круговые движения ногой;
- ✓ поднимание ноги под прямым углом вперед, в сторону и назад – ревелелеян;
- ✓ большие броски под прямым углом вперед, в сторону и назад – гранд батман;
- ✓ прыжок вверх, исполняемый одновременным толчком обеих ног из 1-ой позиции с последующим возвращением в 1-ую позицию – соте.

## 3. Танцевальные этюды.

*Практика:* танцевальные этюды включаются в программу специальными занятиями, а также во время обычных в качестве разминки или в заключительной части занятия. В основном это комплексы танцевальной аэробики: латин-аэробика, афро-аэробика, самбаробика и др. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка. Следует отметить, что в основе большинства упомянутых танцев лежит своеобразная джазовая техника движений. Европейских способ танца, а также общеразвивающие и гимнастические движения требуют, чтобы туловище было прямым и закрепощенным, а ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса напряжены. В джазовом танце используется принцип полицентрики. Движения как бы выходят из разных центров, различные части тела двигаются, как бы независимо друг от друга.

### **Модуль IV. Контрольные задания и диагностика (6 ч)**

*Теория:* правила и фиксация заданий.

*Практика:* контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета ЗУН в течение года.

### **Модуль V. Творческий модуль (6 ч)**

*Теория:* положения культурно-массовых мероприятий (праздник, фестиваль, конкурс, соревнования и т.п.). Эмоционально-психологический настрой и критерии выразительности исполнения. Инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

*Практика:* самостоятельная деятельность, участие в показательных выступлениях перед публикой на культурно-массовых мероприятиях.

## **Планируемые результаты:**

### *Личностные:*

- ✓ получать удовлетворение от активной деятельности;
- ✓ быть позитивно настроенным на следующий этап обучения;
- ✓ принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, уважать успехи сверстников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников;
- ✓ чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

### *Предметные:*

- ✓ технично выполнять движения;
- ✓ внимательно следовать рекомендациям педагога;
- ✓ ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

### *Метапредметные:*

- ✓ принимать цель деятельности на занятии;
- ✓ проговаривать последовательность действий;
- ✓ совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;
- ✓ анализировать и отличать новое от уже известного;
- ✓ ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

### Обучающиеся будут знать:

- ✓ правила личной гигиены;
- ✓ технику безопасности при выполнении танцевальных движений;
- ✓ правила и меры предосторожности при занятиях в зале;
- ✓ темпы музыки;
- ✓ терминологию, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики;
- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ танцевальные шаги и этюды;
- ✓ строевые упражнения;
- ✓ начальные формы самоконтроля.

### Обучающиеся будут уметь:

- ✓ качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;
- ✓ выполнять простейшие акробатические движения;
- ✓ выступать в коллективных показательных композициях.

## **3.Условия реализации программы**

Материально- техническое обеспечение программы

### *1.Оборудование зала.*



- ✓ Кабинет с зеркальной стеной
2. *Одежда для занятий.*
- ✓ Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
  - ✓ Балетки, кроссовки.
3. *Спортивный инвентарь.*
- ✓ коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
4. *Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений*
5. *Информационное оснащение.*
- ✓ Аудио и видеотехника.
  - ✓ Флеш носители музыкального сопровождения.
  - ✓ Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий.
  - ✓ Методическое сопровождение.
  - ✓ Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

#### 4. **Формы аттестации**

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающейся дополнительной программе проводится в течение учебного года:

- ✓ вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- ✓ текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- ✓ итоговая – май.

*Вводная аттестация* (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

*Текущий контроль* осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

*Промежуточный (рубежный)* – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

*Итоговый* – в конце учебного года.

Показатели образовательных результатов:

«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

- ✓ освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия;

- ✓ качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия;
- ✓ активное участие в показательных выступлениях, выразительность и творческий поиск;
- ✓ активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%

«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

- ✓ участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения;
- ✓ овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью;
- ✓ овладение жизненно важных двигательных навыков.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

«Критический уровень» определяют такие аспекты как:

- ✓ слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы;
- ✓ низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

«нет ЗУН» определяют такие аспекты как:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓</li> <li>✓</li> <li>✓</li> </ul> | <p>отказ от деятельности;<br/>результат не достигнут;<br/>самостоятельность</p> |
| отсутствует.  |   |

### Список литературы

1. «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
2. «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
3. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
4. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
5. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
6. Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
7. «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
8. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. –

- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
9. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
  - 10.«Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
  - 11.«Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
  - 12.Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
  - 13.Барышникова Т. Азбука хореографии.-М.: Рольф 1999.- 272с., с илл.Богаткова Л. И мы танцуем,- М.: Дет.лит. 1961.- 206с.
  - 14.Г.П. Гусев, Методика преподавания народного танца. Упражнение у станка: учеб. Пособие – М. Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2005-207с.
  - 15.Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки/Е.И. Зуев.- М.: Советский спорт, 1990.- 64с.
  - 16.Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с.
  - 17.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс,2002.
  - 18.Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айриспресс, 2004.-112с. – (Методика)
  - 19.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ.- М.: Просвещение, 1989.-175с.: ил.
  - 20.Рутберг И. Пантомима первые опыты, - М.: Сов. Россия., 1972.- 96с.
  - 21.Рутберг И. Пантомима первые опыты, - М.: Сов. Россия., 1972.- 96с.
  - 22.Рутберг И. Пантомима. Движение и образ, - М.: Сов. Россия 1981. – 98с.
  - 23.Секрет танца/Сост.Т.К.Васильева.-СПб.: ТОО Динамит, ООО Золотой век, 1997.-480с.
  - 24.Танцы в начальной школе: практ. пособие/З.Я. Роот.- М.: Айрис-пресс,2006.-128 с.
  - 25.Танцы для детей/ Сост. Л.Н. Алексеева. – М.: Сов. Россия 1982.-182с.
  - 26.Учите детей танцевать: Учеб. Пособие для студ./Т.В. Прутова, А.Н. Беликова.- М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003 год-256 с., ил.
  - 27.Шипилина И.А. Хореография в спорте/И.А. Шипилина. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 224с.