**Аннотация**

на дополнительную общеобразовательную

общеразвивающую программу ***«Танцевальная аэробика»***

Муниципального автономного учреждения

дополнительного образования «Детская школа искусств»

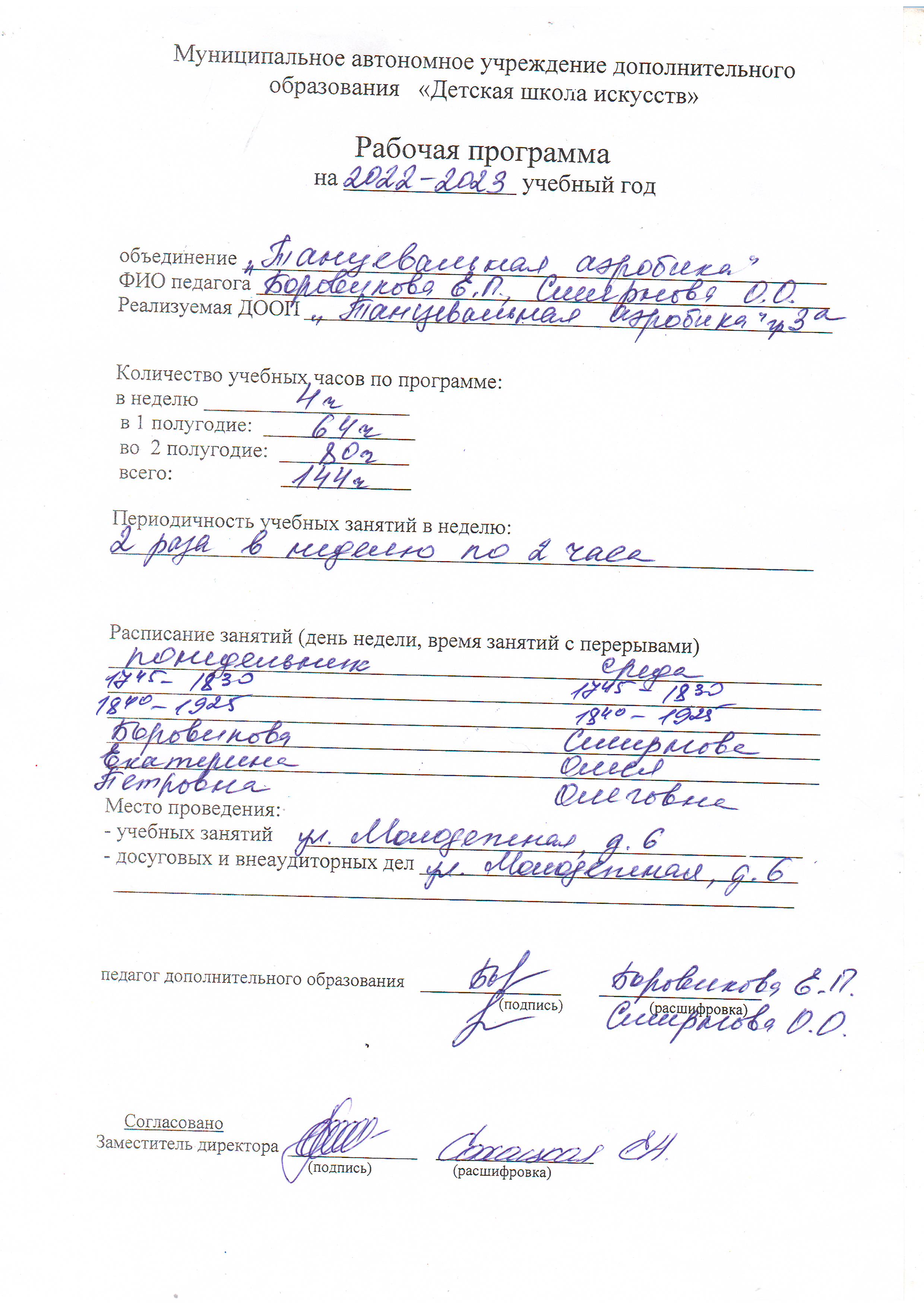
Дополнительная программа является результатом социального заказа, имеет социально-гуманитарную направленность и валеологический характер, ориентирована на детей и подростков 9 -14 лет. Ведущая деятельность – групповые занятия, форма объединения – учебная группа.

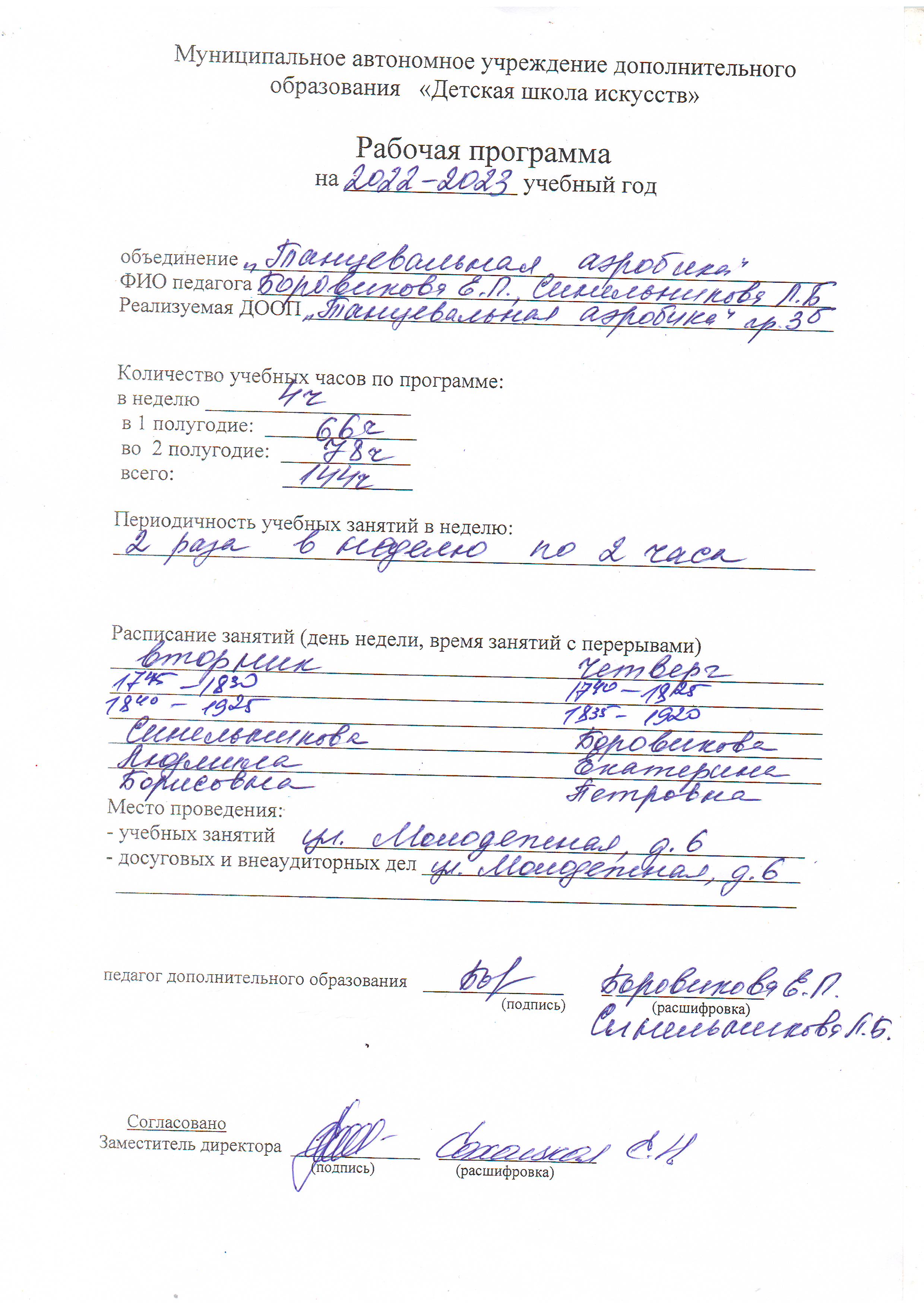
Программа ставит своей целью совершенствование физических характеристик и креативных способностей. Задачи, решаемые в ходе реализации целевой установки, раскрывают направленность данной программы, способствуют повышению культурного уровня, закреплению полученных знаний, снятию мышечных и внутренних зажимов.

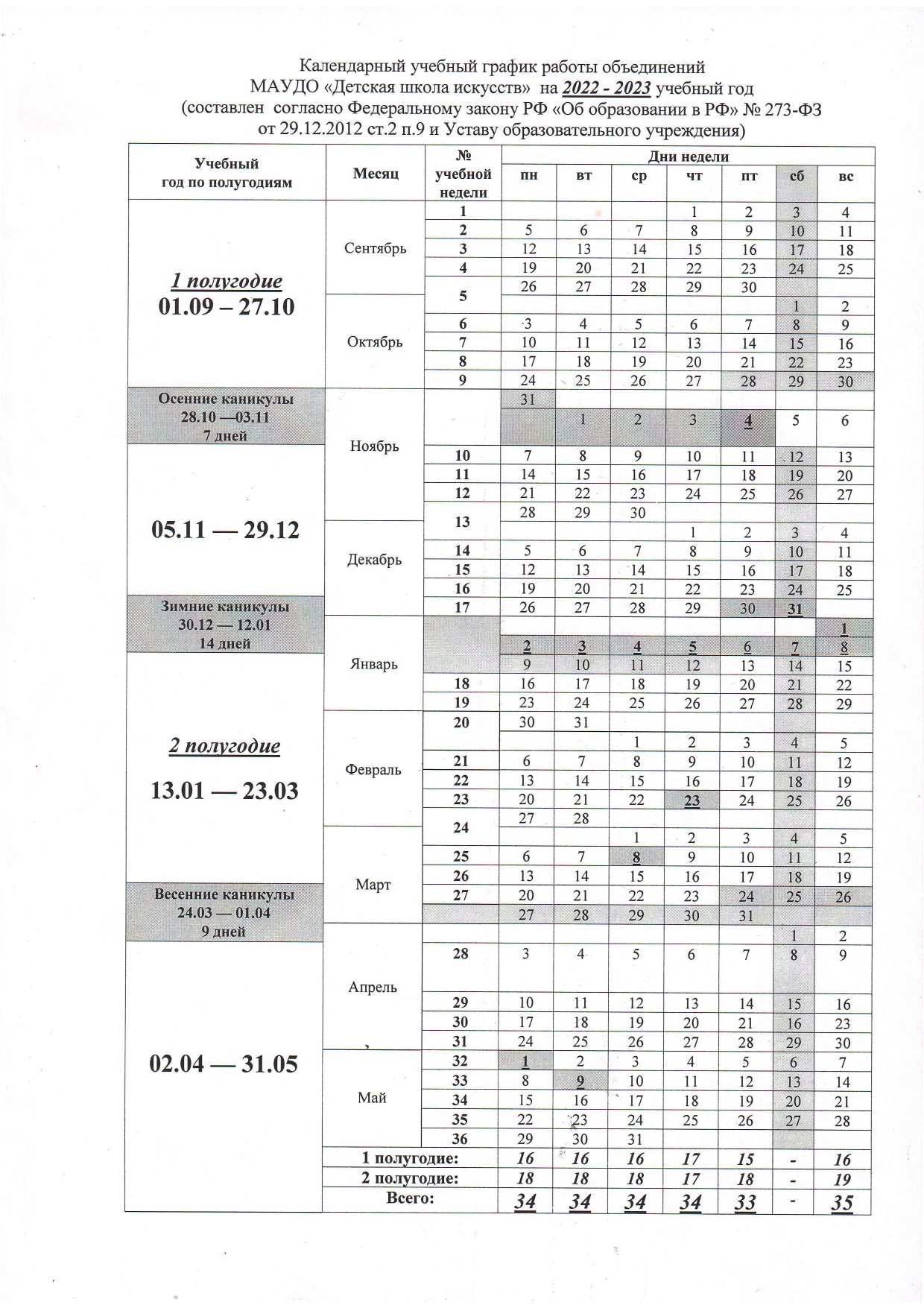
Анализ возрастных особенностей обучающихся позволяет определить оптимальную нагрузку на учебных занятиях, расставить необходимые акценты в межличностной коммуникации.

Занятия подчиняются принципам систематичности и регулярности. Объём учебной нагрузки (2 раза в неделю по 2 часа) не противоречит нормам СанПиН для учреждений дополнительного образования.

Программа актуальна, что подтверждается самой действительностью: современный ритм жизни ребенка увеличил нагрузку на нервную систему, мозг, сердце, сосуды, и в тоже время сократил работу мышц. В программе сделан акцент на влияние учебного материала на формирование эмоционально-волевой сферы и здоровье обучающихся. Занятия танцевальной аэробикой способствуют не только физическому развитию детей, но и формируют такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, воля, способность к самооценке и самоконтролю.

****

****

****

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ учебного занятия** | **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Общее**  **кол-во** |
| 1 | 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 | Фронтальный опрос |
| 2 | 2 | Воздействие аэробики на организм человека | 1 | 1 | 2 | Анализ |
| 3-8 | 3 | Ритмика. Музыкальное движение |  | 12 | 12 | Ритмическая игра. Ритмическое упражнение. Самостоятельная работа |
| 9-15 | 4 | Общеразвивающие упражнения |  | 14 | 14 | Анализ  Самостоятельная работа. |
| 16-26 | 5 | Упражнения на формирование осанки | 2 | 20 | 22 | Самостоятельное выполнение.  Тестирование.  Музыкально –ритмическая игра. Самостоятельная работа. |
| 27-38 | 6 | Хореографическая подготовка |  | 24 | 24 | Анализ .  Тестирование  Самостоятельная работа  ***Зачет*** |
| 39-46 | 7 | Базовые шаги аэробики низкой интенсивности | 1 | 15 | 16 | Анализ.  Творческое задание. Самостоятельное выполнение. |
| 47-54 | 8 | Базовые шаги аэробики высокой интенсивности | 1 | 15 | 16 | Самостоятельное выполнение  Анализ.  Творческое задание |
| 55-62 | 9 | Базовые шаги аэробики высокой ударности | 1 | 15 | 16 | Самостоятельное выполнение.  Анализ.  Творческое задание. |
| 63-72 | 10 | Танцевальные комбинации | 2 | 18 | 20 | Анализ.  Творческое задание.  Тестирование.  Мини – концерт  ***Зачет*** |
|  |  | **Итого:** | 10 | 134 | 144 |  |

**Содержание учебно – тематического плана**

1.Вводное занятие.

**Т**. Техника безопасности. История развития танцевальной аэробики.

2. Воздействие аэробики на организм человека.

**Т.**Физиологический и биологический эффект занятий.

**П.**Дыхание и пульс

3. Ритмика. Музыкальное движение.

**Т.**  Музыкальный размер: 4/4-марш, 2/4-полька, 3/4-вальс.

**П.**Темп. Смена темпа. Шаги, бег, прыжки. Музыкальное вступление. Начало движения. Характер музыки:марш, танец, песня. Выполнение упражнений в музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4. Ритмические упражнения (выстукивания, хлопки).

4. Общеразвивающие упражнения.

**П.**Упражнениядля рук:

- поднимание и опускание, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, сгибание и разгибание рук (разные положения и темп).

Упражнения для шеи и туловища:

- повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения для ног:

- сгибание и разгибание ног в суставах, махи, круговые движения стопой, приседания, выпады, прыжки.

5. Упражнения на формирование осанки

**Т.+П.**Упражнения на улучшение гибкости позвоночника,устранение сутулости,укрепление мышц брюшного пресса,развитие выворотности ног,профилактику плоскостопия, напряжение и расслабление мышц тела, развитие эластичности мышц бедра,

для улучшения подвижности тазобедренного сустава,развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы, для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

6. Хореографическая подготовка.

**П.**Элементы классического танца: полуприседание (деми плие) в 1,2,3 позиции; приседание (гран плие) в 1,2,3 позиции; выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; махи ногами на высоту 45о (батман тандю жете); пассе партер; подъем на полупальцы (релеве); махи ногами на 90о из 3 позиции (гран батман жете).

Повторение и закрепление упражнений.

7. Базовые шаги аэробики низкой интенсивности.

**Т. + П.**Маршв различных направлениях и разном темпе, приседанияв различных темпах, приставной шагвперед, назад, вправо, влево; шаг – поворот, выставление ноги на носок и пяткув различных темпах, открытый шаг, выпад, скрестный шагв различных темпах.

Повторение базовых шагов аэробики низкой интенсивности.

8. Базовые шаги аэробики высокой интенсивности.

**Т. + П.**Подъем колена вверх, подъем ноги в сторону, захлест ноги назад, махи ногамив различных темпах, пружинистые шагис выпадами вправо, влево.Движения рук вверх, вниз, круговые движения.Пружинистые шаги с движениями рук. Повторение базовых шагов аэробики высокой интенсивности.

9. Базовые шаги аэробики высокой ударности.

**Т. + П.**Бег в различном темпе с добавлением движений рук, подскокис движениями рук и головы. Прыжки.Прыжки с хлопками и в повороте. Гран батман с махами рук накрест.Повторение базовых шагов аэробики высокой ударности.Закрепление базовых шагов аэробики высокой ударности.

10. Танцевальные комбинации

**Т. + П.**Связка из 2-4 элементов базовых шагов низкой интенсивности.Связка из 3 элементов базовых шагов высокой интенсивности. Связка из 3 элементов базовых шагов высокой ударности. Отработкакомбинаций.Комбинация из связки шагов низкой и высокой интенсивности. Комбинация из связки шагов низкой интенсивности и высокой ударности.

Повторение танцевальных комбинаций.

В конце **первого года**обучения обучающиеся должны

**знать:**

* историю развития танцевальной аэробики;
* базовые шаги различной степени сложности;
* понятия: музыкальное вступление, ритм, музыкальный размер;

**уметь:**

* выполнять базовые шаги, элементы аэробики;
* исполнять танцевальные комбинации

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ учебного занятия** | **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Общее**  **кол-во** |
| 1 | 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 | Фронтальный опрос |
| 2 | 2 | Разнообразные направления в аэробике | 2 | - | 2 | Игра-конкурс |
| 3-7 | 3 | Ритмика. Музыкальное движение | 1 | 9 | 10 | Ритмическая игра.  Ритмические упражнения.  Самостоятельная работа |
| 8-13 | 4 | Общеразвивающие упражнения | - | 12 | 12 | Анализ.  Самостоятельная работа |
| 14-22 | 5 | Хореографическая подготовка | - | 18 | 18 | Самостоятельное выполнение.  Тестирование |
| 23-37 | 6 | Базовые шаги аэробики разнообразных направлений | 3 | 27 | 30 | Музыкально-ритмическая игра.  Анализ.  Самостоятельное выполнение  ***Зачет*** |
| 38-68 | 7 | Танцевальные комбинации | - | 62 | 62 | Творческое задание.  Анализ.  Самостоятельное выполнение.  Мини-концерт  ***Зачет*** |
| 69-72 | 8 | Повторение пройденного | - | 8 | 8 | Анализ.  Самостоятельная работа |
|  |  | Итого: | 7 | 137 | 144 |  |

**Содержание учебно – тематического плана**

1.Вводное занятие

**Т.**Техника безопасности.

**П.**Травмоопасные и запрещенные движения в аэробике.

2. Разнообразные направления в аэробике

**Т.**Понятия и отличительные особенности (фанк, хип – хоп и др.).

3. Ритмика. Музыкальное движение

**Т.+П.**Понятия: музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат в аэробике.Ритмический рисунок мелодии. Начало фразы - новое движение.Движения под счет.Ритмические упражнения.

4. Общеразвивающие упражнения

**П.**Упражнения для рук, для головы, для корпуса, для ног.Выпады, приседания, прыжки, растяжки.Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.Повторение упражнений.

5. Хореографическая подготовка

**П.**Элементы классического танца: деми плие и гран плие в 1,2,5 позиции; батман тандювперед, в сторону, назад,с паузами в каждой точке; батман тандю жете; батман фондю; ронде жамб пар тер(ан деор и ан дедан); гран батман жете; прыжки (sautе)лицом к станку. Повторение упражнений.

6. Базовые шаги аэробики разнообразных направлений

**Т.+П.**Вариация марша с выносом ноги вперед, назад.March, mambo, v-step. Cross (перекрещивание ног), step – tap (шаг – касание).Chasse, step – lift. Step – touch (приставнойшаг), doublestep – touch. Повторение и отработка базовых шагов.

Базовые элементы: liftslde, lunde (выпад).

Подскоки в различных направлениях.Подскоки + связка из базовых элементов liftslde, lunde.Подскоки + v-step.

Волнообразные движения рук + кач.Волнообразные движения рук,кач + step – touch.

Подпрыгивания + связка из базовых элементов.Прыжки и подскоки в различных направлениях. Связка из базовых элементов и шагов.

7. Танцевальные комбинации

**П.**Выбор базовых шагов для танцевальной комбинации.Движения, позы в соответствующих ракурсах.Положение и движения рук, «выразительный жест».

Выразительное исполнение танцевальной комбинации.

Фанк – танец: волнообразные движения корпусом. «Волна» + связкаиз double step – touch, lunge. Скользящие движения, повороты + связка. Перебежки, подъемы на полупальцы и «пружинки».Движения рук в фанк– танце.Комбинация из связок.Фанк – танец: отработка движений и импровизация.

Хип –хоп: подскоки + шаги v-step.Подпрыгивания + lunge, liftside. Волнообразные движения рук. Кач + step – touch. Хип – хоп: повторение и отработка движений, импровизация.

Латина: связка из mambo, cha-cha-cha, shasse. Связкиизmambokick, back, front; изшаговrumba, из базовых шагов pivot. Латина: повторение и отработка связок, танцевальная комбинация из связок,импровизация.

Повторение базовых шагов аэробики и танцев.Импровизация на заданную тему.

8. Повторение пройденного

**П.**Элементы классического танца.Базовые шаги аэробики.Танцевальные комбинации и танцы. Импровизации.

В конце **второго года**обучения обучающиеся должны

**знать:**

* направления аэробики;
* базовые шаги различной степени сложности;
* понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике;

**уметь:**

* выполнять базовые шаги различных направлений аэробики;
* исполнять танцевальные комбинации

**Учебно-тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ учебного занятия** | **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Общее**  **кол-во** |
| 1 | 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 | Фронтальный опрос |
| 2 | 2 | Стили танцевальной аэробики | 2 |  | 2 | Игра - конкурс |
| 3-8 | 3 | Общеразвивающие упражнения |  | 12 | 12 | Анализ |
| 9-17 | 4 | Хореографическая подготовка |  | 18 | 18 | Анализ  Самостоятельная работа |
| 18-47 | 5 | Базовые шаги аэробики разнообразных стилей | 3 | 57 | 60 | Музыкально – ритмическая игра. Творческое задание.  Мини – концерт  Самостоятельная работа.  Тестирование  ***Зачет*** |
| 48-72 | 6 | Танцевальные комбинации |  | 50 | 50 | Анализ.  Самостоятельная работа.  Творческое задание.  Зачет.  Мини – концерт.  ***Зачет*** |
|  |  | **Итого:** | 6 | 138 | 144 |  |

**Содержание учебно – тематического плана**

1.Вводное занятие

**Т.**Техника безопасности.

**П.**Правильное дыхание во время занятий.

2. Стили танцевальной аэробики

**Т.**Понятия и отличительные особенности стилей танцевальной аэробики (фанк–аэробика, хип-хоп-аэробика и др.).

3. Общеразвивающие упражнения

**П.**Упражнения для рук в различном темпе, волнообразные движения рук.

Повороты, наклоны головы и корпуса, круговые движения. Сгибание и разгибание ног, махи, круговые движения стопой. Выпады, приседания, прыжки. Растяжки, дыхательные упражнения.Упражнения для расслабления.

4. Хореографическая подготовка

**П.**Элементы классического танца: деми плие и гран плие; батман тандю в различном темпе; батман тандю жете; батман фондю; ронде жамб пар тер; гран батман жете; прыжки; батман девелопе.Повторение упражнений 1-8.

6. Базовые шаги аэробики разнообразных стилей

**Т.+П.**Базовые шаги *фанк-аэробики*: шаги, прыжки, повороты, выпады, волнообразные движения корпусом, плечами, руками

Базовые шаги *хип-хоп*: шаги, прыжки и подскоки в различных направлениях.

Промежуточный контроль освоения дополнительной общеразвивающей программы

7. Танцевальные комбинации

**П.**Базовые шаги аэробики в связках

Итоговый контроль освоения дополнительной общеразвивающей программы

В конце **третьего года** обучения обучающиеся должны

**знать:**

* стили танцевальной аэробики;
* базовые шаги различной степени сложности;

**уметь:**

* выполнять базовые шаги различных стилей танцевальной аэробики;
* исполнять танцевальные комбинации

**Календарно – тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Числомесяц** | **Тема учебного занятия** | **Краткое содержание учебного занятия** | **Форма контроля** |
| 1 |  | **№1**  Вводное занятие | Техника безопасности. История развития танцевальной аэробики | Фронтальный опрос |
| 2 |  | **№2**  Воздействие аэробики на организм человека | Физиологический и биологический эффект занятий.  Дыхание и пульс | Анализ |
| 3 |  | **№3**  Ритмика. Музыкальное движение | Темп. Смена темпа. Шаги, бег, прыжки | Ритмическая игра |
| 4 |  |  | Музыкальное вступление  Начало движения | Ритмическое упражнение |
| 5 |  |  | Характер музыки.  Марш, танец, песня | Ритмическое упражнение |
| 6 |  |  | Музыкальный размер: 4/4-марш, 2/4-полька, 3/4-вальс | Ритмическое упражнение |
| 7 |  |  | Выполнение упражнений в музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4 | Самостоятельная работа |
| 8 |  |  | Ритмические упражнения (выстукивания, хлопки) | Самостоятельная работа |
| 9 |  | **№4**  Общеразвивающие упражнения | Упражнения для рук: поднимание и опускание;  движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе | Анализ |
| 10 |  |  | Упражнения для рук: сгибание и разгибание рук (разные положения и темп) | Анализ |
| 11 |  |  | Упражнения для туловища: повороты, наклоны. | Анализ |
| 12 |  |  | Упражнения для туловища: круговые движения туловищем с изменением темпа и амплитуды движений. | Самостоятельная работа |
| 13 |  |  | Упражнения для шеи:круговые движения головой с изменением темпа и амплитуды движений. | Анализ |
| 14 |  |  | Упражнения для ног: круговые движения стопой, приседания, выпады, прыжки | Самостоятельная работа |
| 15 |  |  | Упражнения для ног: сгибание и разгибание ног в суставах, махи | Самостоятельная работа |
| 16 |  | **№5**  Упражнения на формирование осанки | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника | Самостоятельное выполнение |
| 17 |  |  | Упражнения на устранение сутулости | Самостоятельное выполнение |
| 18 |  |  | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса | Самостоятельное выполнение |
| 19 |  |  | Упражнения для развития выворотности ног | Самостоятельное выполнение |
| 20 |  |  | Упражнения на профилактику плоскостопия | Самостоятельное выполнение |
| 21 |  |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела | Самостоятельное выполнение |
| 22 |  |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава | Самостоятельное выполнение |
| 23 |  |  | Упражнения на развитие эластичности мышц бедра | Самостоятельное выполнение |
| 24 |  |  | Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы | Тестирование |
| 25 |  |  | Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы | Музыкально –ритмическая игра |
| 26 |  |  | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов | Самостоятельная работа |
| 27 |  | **№6**  Хореографическая подготовка | Деми плие по 1,2,3 позициям | Анализ |
| 28 |  |  | Гран плие по 1,2,3 позициям | Анализ |
| 29 |  |  | Батман тандю вперед, в сторону, назад из 1 позиции | Анализ |
| **30** |  | ***Контрольное занятие*** | Батман тандю в различных темпах | ***Зачет*** |
| 31 |  |  | Батман тандю жете | Самостоятельное выполнение |
| 32 |  |  | Батман тандю жете в различном темпе | Самостоятельное выполнение |
| 33 |  |  | Пассе партер | Самостоятельное выполнение |
| 34 |  |  | Релеве | Самостоятельное выполнение |
| 35 |  |  | Гран батман жете | Самостоятельное выполнение |
| 36 |  |  | Гран батман жете в различных темпах | Самостоятельное выполнение |
| 37 |  |  | Повторение комплекса упражнений | Тестирование |
| 38 |  |  | Повторение и закрепление упражнений | Самостоятельная работа |
| 39 |  | **№7**  Базовые шаги аэробики низкой интенсивности | Марш в различных направлениях и разном темпе | Анализ |
| 40 |  |  | Приседание в различных темпах | Творческое задание |
| 41 |  |  | Приставной шаг вперед, назад, вправо, влево | Самостоятельное выполнение |
| 42 |  |  | Приставной шаг, шаг-поворот | Самостоятельное выполнение |
| 43 |  |  | Выставление ноги на носок и пятку в различных темпах | Самостоятельное выполнение |
| 44 |  |  | Открытый шаг, выпад | Анализ |
| 45 |  |  | Скрестный шаг в различных темпах | Самостоятельное выполнение |
| 46 |  |  | Повторение базовых шагов аэробики низкой интенсивности | Самостоятельное выполнение |
| 47 |  | **№8**  Базовые шаги аэробики высокой интенсивности | Подъем колена вверх | Самостоятельное выполнение |
| 48 |  |  | Подъем ноги в сторону | Самостоятельное выполнение |
| 49 |  |  | Захлест ноги назад | Самостоятельное выполнение |
| 50 |  |  | Махи ногами в различных темпах | Самостоятельное выполнение |
| 51 |  |  | Пружинистые шаги с выпадами вправо, влево | Анализ |
| 52 |  |  | Движения рук вверх, вниз, круговые движения | Творческое задание |
| 53 |  |  | Пружинистые шаги с движениями рук | Самостоятельное выполнение |
| 54 |  |  | Повторение базовых шагов аэробики высокой интенсивности | Самостоятельное выполнение |
| 55 |  | **№9**  Базовые шаги аэробики высокой ударности | Бег в различном темпе с добавлением движений рук | Самостоятельное выполнение |
| 56 |  |  | Подскоки | Самостоятельное выполнение |
| 57 |  |  | Подскоки с движениями рук и головы | Анализ |
| 58 |  |  | Прыжки | Творческое задание |
| 59 |  |  | Прыжки с хлопками и в повороте | Самостоятельное выполнение |
| 60 |  |  | Гран батман с махами рук накрест | Самостоятельное выполнение |
| 61 |  |  | Повторение базовых шагов аэробики высокой ударности | Самостоятельное выполнение |
| 62 |  |  | Закрепление базовых шагов аэробики высокой ударности | Самостоятельное выполнение |
| 63 |  | **№10**  Танцевальные комбинации | Связка из 2 элементов базовых шагов низкой интенсивности | Анализ |
| **64** |  | ***Контрольное занятие*** | Связка из 4 элементов базовых шагов низкой интенсивности | ***зачет*** |
| 65 |  |  | Отработка комбинации из 4 элементов | Творческое задание |
| 66 |  |  | Связка из 3 элементов базовых шагов высокой интенсивности | Тестирование |
| 67 |  |  | Отработка комбинации из 3 элементов высокой интенсивности | Анализ |
| 68 |  |  | Связка из 3 элементов базовых шагов высокой ударности | Анализ |
| 69 |  |  | Отработка комбинации из 3 элементов высокой ударности | Творческое задание |
| 70 |  |  | Комбинация из связки шагов низкой и высокой интенсивности | Творческое задание |
| 71 |  |  | Комбинация из связки шагов низкой интенсивности и высокой ударности | Творческое задание |
| 72 |  |  | Повторение танцевальных комбинаций | Мини-концерт |

**Календарно – тематическое планирование**

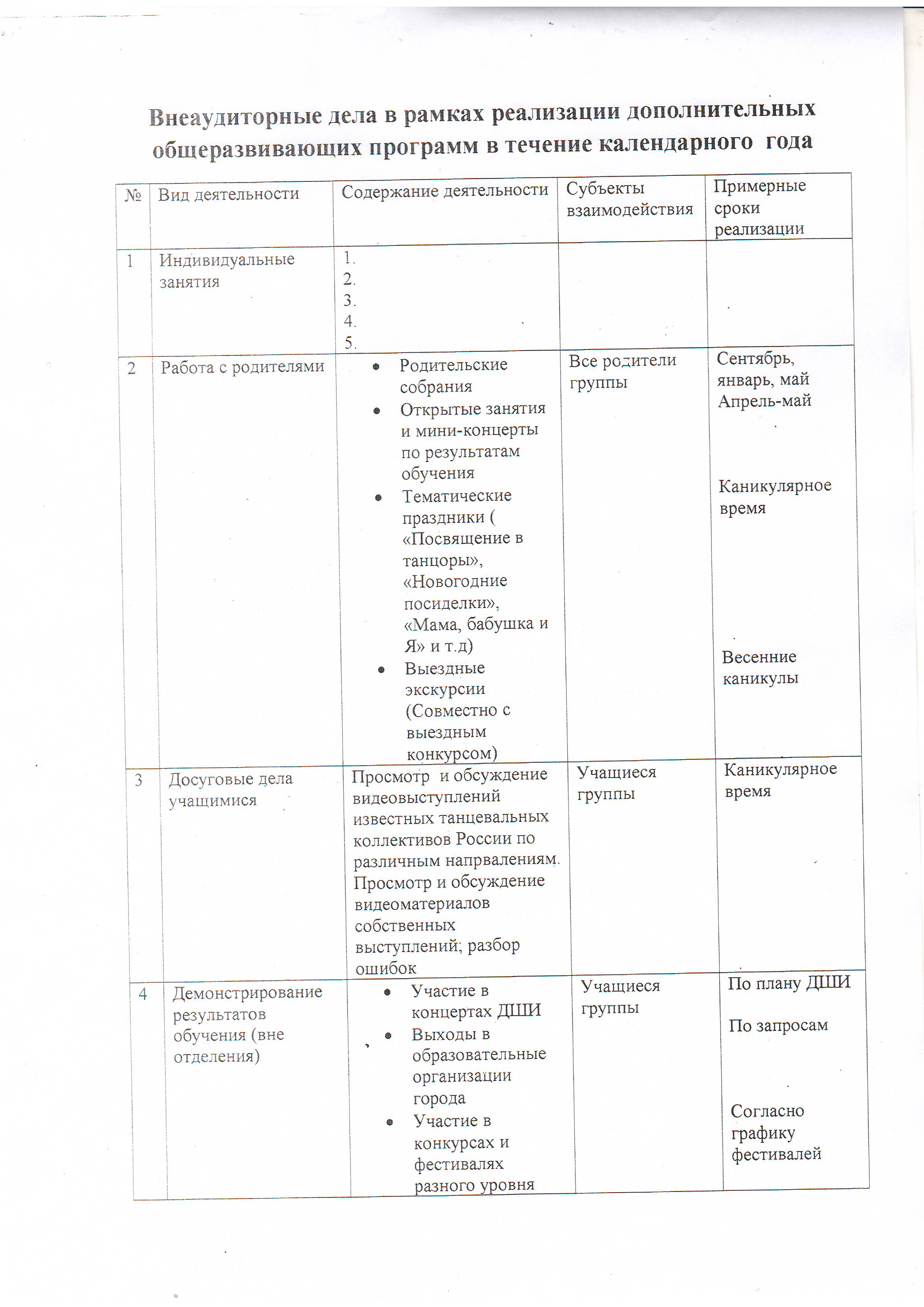
**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Число, месяц** | **Тема учебного занятия** | **Краткое содержание учебного занятия** | **Форма контроля** |
| 1 |  | **№1**  Вводное занятие | Техника безопасности. Травмоопасные и запрещенные движения в аэробике. | Фронтальный опрос |
| 2 |  | **№2**  Разнообразные направления и стили танцевальной аэробики | Понятия и отличительные особенности (фанк, хип – хоп и др.). | Игра-конкурс |
| 3 |  | **№3**  Ритмика. Музыкальное движение | Понятие«музыкальная фраза» | Ритмическая игра |
| 4 |  |  | Ритмический рисунок мелодии.  Начало фразы - новое движение | Ритмическое упражнение |
| 5 |  |  | Понятие «музыкальное предложение» | Ритмическое упражнение |
| 6 |  |  | Понятие «музыкальный квадрат в аэробике».  Движения под счет | Ритмическое упражнение |
| 7 |  |  | Ритмические упражнения | Самостоятельная работа |
| 8 |  | **№4**  Общеразвивающие упражнения | Упражнения для рук, для головы | Анализ |
| 9 |  |  | Упражнения для корпуса, для ног | Анализ |
| 10 |  |  | Выпады, приседания, прыжки, растяжки | Анализ |
| 11 |  |  | Повторение упражнений. | Самостоятельная работа |
| 12 |  |  | Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление | Анализ |
| 13 |  |  | Повторение упражнений. | Самостоятельная работа |
| 14 |  | **№5**  Хореографическая подготовка | Деми плие и гран плие по 1,2,5 позициям | Самостоятельное выполнение |
| 15 |  |  | Батман тандю вперед в сторону, назад | Самостоятельное выполнение |
| 16 |  |  | Батментандю с паузами в каждой точке | Самостоятельное выполнение |
| 17 |  |  | Батман тандю жете | Самостоятельное выполнение |
| 18 |  |  | Батман фондю | Самостоятельное выполнение |
| 19 |  |  | Рон де жамб партер (ан деор и ан дедан) | Самостоятельное выполнение |
| 20 |  |  | Гран батман жете | Самостоятельное выполнение |
| 21 |  |  | Прыжки (sautе) лицом к станку | Самостоятельное выполнение |
| 22 |  |  | Повторение упражнений | Тестирование |
| 23 |  | **№6**  Базовые шаги аэробики | Вариация марша с выносом ноги вперед, назад | Музыкально –ритмическая игра |
| 24 |  |  | March, mambo, v-step | Музыкально –ритмическая игра |
| 25 |  |  | Cross (перекрещивание ног), step – tap (шаг – касание) | Музыкально –ритмическая игра |
| 26 |  |  | Chasse, step - lift | Музыкально –ритмическая игра |
| 27 |  |  | Step – touch (приставнойшаг), double step - touch | Музыкально –ритмическая игра |
| 28 |  |  | Повторение и отработка базовых шагов | Анализ |
| 29 |  |  | Базовые элементы: liftslde, lunde (выпад). | Самостоятельное выполнение |
| **30** |  | ***Контрольное занятие*** | Подскоки в различных направлениях | ***Зачет*** |
| 31 |  |  | Подскоки + связка из базовых элементов liftslde, lunde. | Самостоятельное выполнение |
| 32 |  |  | Подскоки + v-step. | Самостоятельное выполнение |
| 33 |  |  | Волнообразные движения рук + кач. | Самостоятельное выполнение |
| 34 |  |  | Волнообразные движения рук,кач + step – touch. | Самостоятельное выполнение |
| 35 |  |  | Подпрыгивания + связка из базовых элементов. | Самостоятельное выполнение |
| 36 |  |  | Прыжки и подскоки в различных направлениях. | Самостоятельное выполнение |
| 37 |  |  | Связка из базовых элементов и шагов. | Анализ |
| 38 |  | **№7**  Танцевальные комбинации. Танцы | Выбор базовых шагов для танцевальной комбинации | Творческое задание |
| 39 |  |  | Движения, позы в соответствующих ракурсах | Самостоятельное выполнение |
| 40 |  |  | Итоговое занятие по результатам  I полугодия | Мини - концерт |
| 41 |  |  | Положение и движения рук, «выразительный жест» | Самостоятельное выполнение |
| 42 |  |  | Выразительное исполнение танцевальной комбинации | Анализ |
| 43 |  |  | Фанк – танец: волнообразные движения корпусом | Самостоятельное выполнение |
| 44 |  |  | «волна» + связкаиз double step – touch, lunge | Самостоятельное выполнение |
| 45 |  |  | Скользящие движения, повороты + связка | Самостоятельное выполнение |
| 46 |  |  | Перебежки, подъемы на полупальцы и «пружинки» | Самостоятельное выполнение |
| 47 |  |  | Движения рук в фанк - танце | Самостоятельное выполнение |
| 48 |  |  | Комбинация из связок | Самостоятельное выполнение |
| 49 |  |  | Фанк – танец: отработка движений | Анализ |
| 50 |  |  | Фанк – танец: импровизация | Творческое задание |
| 51 |  |  | Хип –хоп: подскоки + шаги v-step | Самостоятельное выполнение |
| 52 |  |  | Подпрыгивания + lunge, lift side | Самостоятельное выполнение |
| 53 |  |  | Волнообразные движения рук | Самостоятельное выполнение |
| 54 |  |  | Кач + step - touch | Самостоятельное выполнение |
| 55 |  |  | Хип – хоп: повторение и отработка движений | Анализ |
| 56 |  |  | Хип – хоп: импровизация | Творческое задание |
| 57 |  |  | Латина: связка из mambo, cha-cha-cha, shasse | Самостоятельное выполнение |
| 58 |  |  | Связкаиз mambo kick, back, front | Самостоятельное выполнение |
| 59 |  |  | Связка из шагов rumba | Самостоятельное выполнение |
| 60 |  |  | Связка из базовых шагов pivot | Самостоятельное выполнение |
| 61 |  |  | Латина: повторение и отработка связок | Анализ |
| 62 |  |  | Латина: танцевальная комбинация из связок | Творческое задание |
| 63 |  |  | Латина: импровизация | Творческое задание |
| 64 |  |  | Повторение базовых шагов аэробики | Тестирование |
| 65 |  |  | Повторение танцев | Анализ |
| **66** |  |  | ***Итоговое занятие*** | ***Зачет*** |
| 67 |  |  | Импровизация на заданную тему | Творческое задание |
| 68 |  |  | Импровизация на заданную тему | Творческое задание |
| 69 |  | **№8**  Повторение пройденного | Элементы классического танца | Анализ |
| 70 |  |  | Базовые шаги аэробики | Анализ |
| 71 |  |  | Танцевальные комбинации и танцы | Мини - концерт |
| 72 |  |  | Импровизации | Самостоятельная работа |

**Календарно – тематическое планирование**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема учебного занятия** | **Содержание учебного занятия** | | | | **Форма контроля** |
| 1 |  | **№1**  Вводное занятие | Техника безопасности. Правильное дыхание во время занятий. | | | | Фронтальный опрос |
| 2 |  | **№2**  Стили танцевальной аэробики | Понятия и отличительные особенности стилей танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп и др.) | | | | Игра - конкурс |
| 3 |  | **№3**  Общеразвивающие упражнения | Упражнения для рук в различном темпе, волнообразные движения рук. | | | |  |
| 4 |  |  | Повороты, наклоны головы и корпуса, круговые движения. | | | |  |
| 5 |  |  | Сгибание и разгибание ног, махи, круговые движения стопой. | | | |  |
| 6 |  |  | Выпады, приседания, прыжки. | | | |  |
| 7 |  |  | Растяжки, дыхательные упражнения. | | | | Анализ |
| 8 |  |  | Упражнения для расслабления. | | | | Анализ |
| 9 |  | **№4**  Хореографическая подготовка | Элементы классического танца:  Деми плие и гран плие | | | |  |
| 10 |  |  | Батман тандю в различном темпе | | | | Анализ |
| 11 |  |  | Батман тандю жете | | | |  |
| 12 |  |  | Батман фондю | | | | Анализ |
| 13 |  |  | Рондежамб пар тер | | | |  |
| 14 |  |  | Гран батман жете | | | |  |
| 15 |  |  | Прыжки | | | |  |
| 16 |  |  | Батман девелопе | | |  | |
| 17 |  |  | Повторение упражнений 1-8 | | | Самостоятельная работа | |
| 18 |  | **№5**  Базовые шаги аэробики разнообразных стилей | Базовые шаги фанк – аэробики:  Шаги (марш). Вариации шагов с выносом ноги вперед, в сторону, назад (mambo). | | |  | |
| 19 |  |  | Вариации шагов с rick (шаг – пинок) и curl (шаг вперед, захлест, 2 шага назад). | | | Музыкально – ритмическая игра | |
| 20 |  |  | Сочетание приставных шагов (chasse) с mambo и lunge. | | |  | |
| 21 |  |  | Chasse + stop – touch (приставнойшаг) | | | Музыкально – ритмическая игра | |
| 22 |  |  | Волнообразные движения корпусом. | | |  | |
| 23 |  |  | Волнообразные движения корпусом + связка из базовых шагов. | | | Творческое задание | |
| 24 |  |  | Волнообразные движения корпусом, плечами, руками. | | |  | |
| 25 |  |  | Волнообразные движения + повороты. | | |  | |
| 26 |  |  | Скользящие движения, повороты + связка из базовых шагов. | | | Музыкально – ритмическая игра | |
| 27 |  |  | Повороты, выпады + волнообразные движения руками. | | |  | |
| 28 |  |  | Подъемы на полупальцы и пружинистые движения ног. | | |  | |
| 29 |  |  | Итоговое занятие по результатам I полугодия | | | Мини - концерт | |
| **30** |  | ***Контрольное занятие*** | Повторение базовых шагов фанк – аэробики. | | | ***Зачет*** | |
| 31 |  |  | Повторение и отработка связок из базовых шагов. | | | Самостоятельная работа | |
| 32 |  |  | Базовые шаги хип-хоп-аэробики:1.Шаги v-step. | | |  | |
| 33 |  |  | Базовые элементы: liftslde, lunde (выпад). | | |  | |
| 34 |  |  | Подскоки в различных направлениях | | | Музыкально – ритмическая игра | |
| 35 |  |  | Подскоки + связка из базовых элементов liftslde, lunde. | | | Творческое задание | |
| 36 |  |  | Подскоки + v-step. | | |  | |
| 37 |  |  | Волнообразные движения рук + кач. | | |  | |
| 38 |  |  | Волнообразные движения рук, кач + step – touch. | | | Самостоятельная работа | |
| 39 |  |  | Подпрыгивания + связка из базовых элементов. | | |  | |
| 40 |  |  | Прыжки и подскоки в различных направлениях. | | | Музыкально – ритмическая игра | |
| 41 |  |  | Связка из базовых элементов и шагов. | | |  | |
| 42 |  |  | Отработка базовых элементов. | | | Самостоятельная работа | |
| 43 |  |  | Отработка базовых шагов. | | |  | |
| 44 |  |  | Повторение базовых шагов хип – хоп – аэробики. | | |  | |
| 45 |  |  | Повторение базовых шагов. | | | Тестирование | |
| 46 |  |  | Вариации базовых шагов фанк - аэробики | | | Творческое задание | |
| 47 |  |  | Вариации базовых шагов хип – хоп – аэробики. | | | Творческое задание | |
| 48 |  | **№6**  Танцевальные комбинации | Танцевальная комбинация на основе классической и фанк - аэробики | |  | | |
| 49 |  |  | Базовые шаги для танцевальной комбинации | |  | | |
| 50 |  |  | Начало танца– выход | |  | | |
| 51 |  |  | Движения в парах | |  | | |
| 52 |  |  | Положение рук в танцевальной комбинации | | Анализ | | |
| 53 |  |  | Движения рук и головы | |  | | |
| 54 |  |  | Повороты по одному в парах | | Анализ | | |
| 55 |  |  | Переходы, жесты, мимика | | Анализ | | |
| 56 |  |  | Работа над техникой исполнения | |  | | |
| 57 |  |  | Отработка движений в парах, движений рук | | Самостоятельная работа | | |
| 58 |  |  | Работа над выразительностью исполнения | |  | | |
| 59 |  |  | Танцевальная комбинация на основе движений хип – хоп - аэробики | | Самостоятельное выполнение | | |
| 60 |  |  | Повторение базовых шагов хип-хоп-аэробики | |  | | |
| 61 |  |  | Выбор шагов хип-хоп-аэробики для танцевальной комбинации | |  | | |
| 62 |  |  | Выход, построение | |  | | |
| 63 |  |  | Движения в парах, по кругу | |  | | |
| 64 |  |  | Положение и движение рук, «выразительный жест» | | Анализ | | |
| 65 |  |  | Движения, позы в соответствующих ракурсах | | Творческое задание | | |
| 66 |  |  | Хореографический рисунок | |  | | |
| 67 |  |  | Отработка движений |  | | | |
| 68 |  |  | Техника исполнения |  | | | |
| **69** |  |  | ***Итоговое занятие*** | ***Зачет*** | | | |
| 70 |  |  | Работа над техникой исполнения | Анализ | | | |
| 71 |  |  | Работа над выразительностью исполнения |  | | | |
| 72 |  |  | Показ танцевальных комбинаций и танцев | Мини - концерт | | | |

******