

# 02-11

## МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 31 08 2021 г.



Утверждено  
Директор МАОУДО «ДШИ»  
Е.В. Стяж  
Приказ № 16 от 31 08 2021 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА социально-гуманитарной направленности «Танцевальная аэробика»

Срок реализации: до 3 лет  
Возраст обучающихся: 9 -14 лет

Авторы-составители:  
Алхимова Татьяна Сергеевна,  
Кирыянова Марина Исифовна,  
Боровикова Екатерина Петровна,  
Смирнов Олег Олегович,  
педагоги дополнительного образования

г. Щекотно, 2021 г.

## Рецензия

на дополнительную общеобразовательную  
общеразвивающую программу «*Танцевальная аэробика*»  
Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования «*Детская школа искусств*»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» ежегодно дополняется и утверждается на заседании педагогического совета.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» рассчитана на срок обучения до 3 лет, включает в себя три самостоятельно реализуемые части сроками реализации по 1 году, что позволяет охватить дополнительным образованием большее количество детей и подростков и удовлетворить социальный заказ на данную дополнительную образовательную услугу

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является результатом социального заказа, имеет социально-гуманитарную направленность и валеологический характер, ориентирована на детей и подростков 9 -14 лет. Форма организации образовательного процесса – групповые занятия, форма объединения – учебная группа.

Данная программа построена на основе дидактических принципов наглядности, активности, систематичности, доступности, посильности, здоровьесбережения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ставит своей целью совершенствование физических характеристик и креативных способностей посредством занятий танцевальной аэробикой. Задачи, решаемые в ходе реализации целевой установки, раскрывают направленность данной программы, способствуют повышению культурного уровня, закреплению полученных знаний, снятию мышечных и внутренних зажимов.

В пояснительной записке обоснованы актуальность и практическая значимость программы, указан объём учебной нагрузки, сделан акцент на влияние учебного материала на здоровье обучающихся и формирование эмоционально-волевой сферы, прописаны ожидаемые результаты и сроки аттестации, указаны формы организации деятельности в объединениях. Анализ возрастных особенностей обучающихся позволяет определить оптимальную нагрузку, расставить необходимые акценты в межличностной коммуникации.

Методическое обеспечение программы включает перечень форм и типов учебного занятия, методов, приёмов и дидактического материала по каждой теме, структуру учебного занятия, нормативную таблицу оценивания результатов обучения, рекомендации по организации учебного процесса на каждом году обучения.

Продолжительность учебного занятия не противоречит нормам СанПиН для учреждений дополнительного образования и регулируется локальными нормативными актами МАУДО «Детская школа искусств».

Отслеживание результативности осуществляется по разработанной педагогом системе оценивания и в соответствии с Положением об аттестации обучающихся МАУДО «Детская школа искусств».

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» соответствует Уставу МАУДО «Детская школа искусств», лицензии на право ведения образовательной деятельности, не дублирует содержание основных общеобразовательных программ, соответствует специфике дополнительного образования, может быть использована в учреждениях дополнительного образования.

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
Е.Э. Маторина  
старший специалист МКУ ИМЦ КПО

## Рецензия

на дополнительную общеобразовательную  
общеразвивающую программу «*Танцевальная аэробика*»  
Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования «Детская школа искусств»

Составители программы: педагоги дополнительного образования

Алхимова Татьяна Сергеевна, Кирьянова Марина Иосифовна,

Боровикова Екатерина Петровна, Смирнова Олеся Олеговна

Направленность программы: социально – гуманитарная

Уровень: ознакомительный (стартовый)

Реализуется в рамках объединения обучающихся 9 -14 лет

Срок реализации: до 3 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» работает в объединениях хореографического отделения, ежегодно дополняется в соответствии с новыми нормативными документами и утверждается на заседании педагогического совета.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа призвана способствовать повышению уровня физического развития, профилактике и коррекции осанки, а также формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Основная цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» - совершенствование физических характеристик и креативных способностей посредством занятий танцевальной аэробикой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» состоит из следующих структурных элементов: титульный лист, пояснительная записка, учебно-тематическое планирование по предмету «Танцевальная аэробика» по годам обучения, содержание учебно-тематических планов, знания и умения по каждому году обучения, методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы, список литературы для педагогов и обучающихся.

В пояснительной записке программы определены 3 основные задачи обучения (обучающая, развивающая и воспитательная), выделены актуальность и практическая значимость, обозначены формы подведения итогов.

Занятия подчиняются принципам систематичности и регулярности. Объем учебной нагрузки (по каждому году обучения): в неделю – 2 раза по 2 часа, в учебный год – 144 часа.

Учебно-тематический план включает перечень тем, количество часов по каждой теме с разделением на теорию и практику.

Содержание учебно-тематического плана раскрывается через краткое описание тем.

В методическом обеспечении расписаны принципы организации и структура учебных занятий при наличии необходимых материалов и инструментов, характеристики учебных занятий, дана нормативная таблица оценивания результатов обучения.

В последней части дополнительной общеразвивающей программы приводятся списки рекомендуемой литературы для педагогов и обучающихся.

Отслеживание результативности проводится в соответствии с нормативной таблицей успешности, с Положением об аттестации обучающихся МАУДО «Детская школа искусств».

Заключение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» соответствует требованиям, предъявляемым к данному документу, направленности, может быть использована в учреждениях дополнительного образования.

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
Н.В.Капова  
заместитель директора по УВР

## Пояснительная записка

Программа «Танцевальная аэробика» имеет социально - гуманитарную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития, профилактике и коррекции осанки, а также формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса снижается двигательная активность детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной двигательной активности. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка. Нужно помочь ребенку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» состоит из 3-х самостоятельных, независимых друг от друга частей, срок реализации каждой части – 1 год, что позволяет охватить дополнительным образованием большее количество детей и подростков и удовлетворить социальный заказ на данную дополнительную образовательную услугу. За каждым обучающимся или его родителем остаётся право самостоятельно определить срок обучения (от 1-го года до 3-х лет), причём, обязательным сроком для получения законченной (достаточной) базы знаний, умений и навыков по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе может считаться обучение по любой из 3-х частей, так как после каждой части определены знания и умения, характеризующие освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

В основе танцевальной аэробики лежат различные танцевальные направления. Непременным условием и ярко выраженной чертой аэробики танцевальной направленности является использование соответствующей музыки. Танцевальная аэробика очень привлекательна и эмоциональна. Это не только возможность улучшить свою физическую форму, но и научиться танцевать, двигаться раскрепощенно, уверенно.

Таким образом, **актуальность** данной программы подтверждается самой действительностью: современный ритм жизни ребенка увеличил нагрузку на нервную систему, мозг, сердце, сосуды, и в тоже время сократил работу мышц. А ведь у человека есть врожденная потребность в движении. В зависимости от того, удовлетворяется ли она и как именно удовлетворяется, эта потребность может или развиваться, или постепенно угасать. Движение – важный естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка различных его органов и систем. Благодаря движению повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, человек лучше переносит нагрузки, он более устойчив к болезням. Все это весьма благоприятно сказывается на общем состоянии, самочувствии, внешнем виде и возможностях человека – силе, ловкости, подвижности, выносливости. Именно поэтому достаточное количество движений совершенно необходимо для нормального развития и здоровья детей.

Занятия аэробикой способствуют не только физическому развитию детей, но и формируют такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, воля, способность к самооценке и самоконтролю, у детей возникает привычка, а затем потребность твердо соблюдать определенные правила поведения. На развитие таких качеств и направлена программа, что объясняет ее **педагогическую целесообразность**.

### **Цель:**

Совершенствование физических характеристик и креативных способностей посредством занятий танцевальной аэробикой.

### **Задачи:**

*обучающие:*

- формирование первоначальных знаний по физиологии;
- повышение уровня ритмической подготовки, развитие хореографических способностей;

*развивающие:*

- развитие креативных способностей;
- развитие физических качеств, укрепление опорно – двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- повышение физической работоспособности и снятие утомляемости.

*воспитательные:*

- воспитание эмоционально положительного отношения и интереса к учебным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости и трудолюбия.

Занятия танцевальной аэробикой призваны развивать организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Добиваться этого можно удачно сочетая общеразвивающие гимнастические упражнения и простейшие элементы танца, бег и прыжки.

Занятия подчиняются принципам систематичности и регулярности, проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного занятия соответствует СанПиН для учреждений дополнительного образования.

Возраст обучающихся 9 – 14 лет. На первый год обучения принимаются дети 9 – 11 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы - до 3 лет.

Основной **формой** учебного процесса является учебное занятие. С целью реализации программы, создания ситуации успешности, стимулирования познавательной активности и мотивации обучения предусмотрены следующие формы организации деятельности обучающихся:

- выступления и концерты;
- фестивали и танцевальные конкурсы;
- тематические праздники;
- открытые занятия для родителей;
- экскурсии.

Ожидаемые **результаты:**

- овладение простейшими танцевальными движениями и комбинациями;
- улучшение состояния здоровья обучающихся.

Итоговая и промежуточная **аттестация** проводится два раза в год в соответствии с разработанной системой оценивания и внутришкольным положением «Об аттестации обучающихся»:

- контрольное занятие – декабрь;
- итоговое занятие – май.

**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. Зачет. Самостоятельное выполнение. Тестирование. Самостоятельная работа
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
		<b>Итого:</b>	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.** Упражнения для 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 45° (батман тандю жете); пассе партер; подъем на полупальцы (релеве); махи ногами на 90° из 3 позиции (гран батман жете).

Повторение и закрепление упражнений.

### 7. Базовые шаги аэробики низкой интенсивности.

**Т. + П.** Марш в различных направлениях и разным темпе, приседания в различных темпах, приставной шаг вперед, назад, вправо, влево; шаг – поворот, выставление ноги на носок и пятку в различных темпах, открытый шаг, выпад, скрестный шаг в 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 ногами в различных темпах, пружинистые шаги с 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, подскоки 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. Отработка комбинаций. 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
38-68	7	Танцевальные комбинации	-	62	62	Творческое задание. Анализ. Самостоятельное выполнение. Мини-концерт
69-72	8	Повторение пройденного	-	8	8	Анализ. Самостоятельная работа
		<b>Итого:</b>	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 тандю вперед, 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 (saute) 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 (приставной шаг), doublestep – touch. Повторение и отработка базовых шагов.

Базовые элементы: liftslide, lunge (выпад).

Подскоки в различных направлениях. Подскоки + связка из базовых элементов liftslide, lunge. 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» + связка из 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. Связки из mambokick, back, front; из шагов gumba, 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
48-72	6	Танцевальные комбинации		50	50	Анализ. Самостоятельная работа. Творческое задание. Зачет. Мини - концерт
		<b>Итого:</b>	6	138	144	

### Содержание учебно – тематического плана

1. Вводное занятие

Т. Техника безопасности.

II. 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

## **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Примерная структура учебного занятия по танцевальной аэробике:

1. Подготовительная (вводная) часть.

2. Основная часть.

Хореографическая подготовка. Базовые шаги аэробики. Связки из танцевальных элементов.

3. Заключительная часть.

Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

На занятиях теория и практика неотделимы: для теории на каждом учебном занятии отводится 5 – 7 минут.

Материал изложен с учетом возрастных особенностей детей. Программа предусматривает три года обучения.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков.

### **Методы обучения:**

1. Объяснительно – демонстративный
2. Объяснительно – иллюстрированный
3. Репродуктивный
4. Проблемного обучения
5. Наглядный

### **Приемы обучения:**

1. Объяснение
2. Сообщение
3. Оздоровительные приемы (дыхательная гимнастика)
4. Анализ
5. Показ действий
6. работа с таблицами, схемами и т.д.
7. Повторение изученного
8. Проблемная ситуация
9. Обобщение

### **Типы учебных занятий:**

1. Вводное
2. Тренировочное
3. Обобщающее
4. Закрепление
5. Повторение
6. Итоговое

### **Первый год обучения**

Задача первого года обучения – познакомить обучающихся с простыми движениями, которые оформлены в небольшие танцевальные связки. На первом этапе больше простейших упражнений и игр: марши и бег с различной координацией, прыжки, подскоки, галопы, наклоны, повороты, танцевальные движения.

Очень важно постепенное продвижение вперед по ступеням познания от простого к сложному, от малых нагрузок к максимальным.

Главное – научить обучающихся ритмически двигаться в соответствии с различным характером музыки, активизировать их музыкальные и творческие способности. Обучающиеся имеют разные двигательные навыки и не все могут согласовать свои

движения с музыкой. На первом этапе обучения необходимыми двигательными навыками для всех обучающихся с разной двигательной подготовкой являются следующие:

- координация движений;
- ориентация в пространстве;
- чувство ритма;
- гибкость, ловкость, выносливость.

Для развития этих навыков применяются *общеразвивающие* упражнения. *Ритмические* упражнения помогают добиваться согласования движений с музыкой.

Во время занятий динамические движения сменяются спокойными, что соответствует принципу «смена динамики статистикой» и способствует балансу внутренних систем обучающихся. На начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

В конце каждого года проводятся открытые занятия для родителей, с целью информирования об успехах и проблемах детей.

### Второй год обучения

Задача второго года обучения – добиться от обучающихся сознательного выполнения упражнений первого этапа, повысить качество исполнения.

На втором этапе проводится работа над улучшением качества движения, отрабатывается чистота исполнения движений. Чистота исполнения движений появляется только тогда, когда обучающиеся думают не *что* делать, а *как* делать, стараются выполнить упражнения, согласовывая движения с музыкой, вслушиваются в музыку и получают от этого удовольствие.

Важно обращать внимание на изменение ритмического строя музыки. На этом этапе выполняются упражнения первого года обучения, но требования предъявляются к качеству их исполнения. Систематическое повторение помогает закреплению полученных навыков. Хореографическая подготовка немного усложняется. Разучивание базовых шагов аэробики разнообразных направлений (базовые шаги классической аэробики, базовые шаги степ-аэробики). После того как выучены базовые шаги, следует переходить к танцевальным комбинациям. Танцевальные комбинации – это связки из базовых шагов (элементов) аэробики. Для музыкального сопровождения танцевальных комбинаций используются популярные среди детей 9 – 14 лет современные инструментальные и вокальные произведения. Использование разнообразных танцевальных комбинаций доставляет детям большое эстетическое удовлетворение.

### Третий год обучения

Задача третьего года обучения – подвести обучающихся к более чистому и музыкальному исполнению танцевальных комбинаций.

Используются более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений. Включение в занятия упражнений, этюдов первого и второго года обучения не только возможно, но и нужно.

Хореографическая подготовка усложняется: ранее разученные упражнения исполняются в более быстром темпе и добавляются новые упражнения, разучиваются базовые шаги аэробики разнообразных стилей: фанк – аэробики (шаги, прыжки, повороты, выпады, волнообразные движения корпусом, плечами, руками); базовые шаги хип-хоп аэробики (шаги, прыжки и подскоки).

В конце обучения обучающиеся овладевают музыкально – двигательными навыками, у них развивается выразительность движений, пластичность. Появляется осмысленное отношение к движению, подчиненному музыкальному образу, возникает единство музыки и движения, которое как бы вытекает из музыки. Каждый обучающийся способен индивидуально откликаться на музыку, чувствовать себя исполнителем небольшого произведения искусства.



## Календарно – тематическое планирование

### 1 год обучения

№ п/п	Числомесяц	Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия	Форма контроля
1		<b>№1</b> Вводное занятие	Техника безопасности. История развития танцевальной аэробики	Фронтальный опрос
2		<b>№2</b> Воздействие аэробики на организм человека	Физиологический и биологический эффект занятий. Дыхание и пульс	Анализ
3		<b>№3</b> 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		<b>№4</b> 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		<b>№5</b> 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		<b>№6</b> 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
<b><u>30</u></b>		<b><i>Контрольное занятие</i></b>	Батман тандю в различных темпах	<b><i>Зачет</i></b>
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	Самостоятельное

			темпах	выполнение
37			Повторение комплекса упражнений	Тестирование
38			Повторение и закрепление упражнений	Самостоятельная работа
39		<b>№7</b> Базовые шаги аэробики низкой интенсивности	Марш в различных направлениях и разным 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		<b>№8</b> 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		<b>№9</b> 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	Самостоятельное

			накрест	выполнение
61			Повторение базовых шагов аэробики высокой ударности	Самостоятельное выполнение
62			Закрепление базовых шагов аэробики высокой ударности	Самостоятельное выполнение
63		<b>№10</b> Танцевальные комбинации	Связка из 2 элементов базовых шагов низкой интенсивности	Анализ
<b><u>64</u></b>		<b>Контрольное занятие</b>	Связка из 4 элементов базовых шагов низкой интенсивности	<b>зачет</b>
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		<b>№1</b> Вводное занятие	Техника безопасности. Травмоопасные и запрещенные движения в аэробике.	Фронтальный опрос
2		<b>№2</b> Разнообразные направления и стили танцевальной аэробики	Понятия и отличительные особенности (фанк, хип – хоп и др.).	Игра-конкурс
3		<b>№3</b> 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		<b>№4</b> 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		<b>№5</b> 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 (saute) лицом к станку	Самостоятельное выполнение
22			Повторение упражнений	Тестирование
23		<b>№6</b>	Вариация марша с выносом ноги вперед, назад	Музыкально – ритмическая игра
24		Базовые шаги аэробики	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 (приставной шаг), double step - touch	Музыкально – ритмическая игра
28			Повторение и отработка базовых шагов	Анализ
29			Базовые элементы: liftslide, lunde (выпад).	Самостоятельное выполнение
<b>30</b>		<b>Контрольное занятие</b>	Подскоки в различных направлениях	<b>Зачет</b>
31			Подскоки + связка из базовых элементов liftslide, 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		<b>№7</b>	Выбор базовых шагов для танцевальной комбинации	Творческое задание
39		Танцевальные комбинации. Танцы	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	Анализ

			танцевальной комбинации	
43			Фанк – танец: волнообразные движения корпусом	Самостоятельное выполнение
44			«волна» + связка из 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			Связка из mambo kick, back, front	Самостоятельное выполнение
59			Связка из шагов gumba	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
<b>66</b>			<b>Итоговое занятие</b>	<b>Зачет</b>
67			Импровизация на заданную	Творческое

			тему	задание
68			Импровизация на заданную тему	Творческое задание
69		<b>№8</b> 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		<b>№1</b> Вводное занятие	Техника безопасности. Правильное дыхание во время занятий.	Фронтальный опрос
2		<b>№2</b> Стили танцевальной аэробики	Понятия и отличительные особенности стилей танцевальной аэробики (фанк, хип-хоп и др.)	Игра - конкурс
3		<b>№3</b> 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		<b>№4</b> Хореографическая подготовка	<u>Элементы классического танца:</u> 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		<b>№5</b> Базовые шаги аэробики разнообразных стилей	<u>Базовые шаги фанк – аэробики:</u> Шаги (марш). Вариации шагов с выносом ноги вперед, в сторону, назад (tambo).	
19			Вариации шагов с tick (шаг – пинок) и curl (шаг вперед, захлест, 2 шага назад).	Музыкально – ритмическая игра
20			Сочетание приставных шагов (chasse) с tambo и lunge.	
21			Chasse + stop – touch	Музыкально –

			(приставной шаг)	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
<b>30</b>		<b>Контрольное занятие</b>	Повторение базовых шагов фанк – аэробики.	<b>Зачет</b>
31			Повторение и отработка связок из базовых шагов.	Самостоятельная работа
32			<u>Базовые шаги хип-хоп-аэробики: 1. Шаги v-step.</u>	
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		<b>№6</b> 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	
<b><u>69</u></b>			<i>Итоговое занятие</i>	<i>Зачет</i>
70			Работа над техникой исполнения	Анализ
71			Работа над выразительностью исполнения	
72			Показ танцевальных комбинаций и танцев	Мини - концерт

**Характеристика учебных занятий  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Танцевальная аэробика» №1**

	<b>Тема занятия</b>	<b>Тип учебного занятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Метод</b>	<b>Прием</b>	<b>Дидактический материал</b>
1	Вводное занятие	Вводное	Беседа, сообщение	Объяснительный	Объяснение, повторение, постановка проблемы, анализ-синтез	
2	Воздействие аэробики на организм человека	Вводное, тренировочное, повторение, обобщение	Беседа, сообщение, мини-лекция, практикум	Объяснительный, объяснительно-демонстративный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, показ действий, упражнения для разных групп мышц, анализ-синтез, анализ ситуации	
3	Ритмика. Музыкальное движение	Вводное, тренировочное, тренировочно-закрепительное	Беседа, сообщение, практикум	Объяснительный, объяснительно-демонстративный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ ситуации	
4	Общеразвивающие упражнения	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	Спортивный инвентарь
5	Упражнения на формирование	тренировочное, тренировочно-закрепительное,	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный,	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы,	спортивный инвентарь

	осанки	повторение, обобщение		проблемный	анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	
6	Хореографическая подготовка	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	Аудиоматериал
7	Базовые шаги аэробики низкой интенсивности	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	Аудиоматериал
8	Базовые шаги аэробики высокой интенсивности	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	Аудиоматериал
9	Базовые шаги аэробики высокой ударности	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	Аудиоматериал
10	Танцевальные комбинации	тренировочное, тренировочно-закрепительное,	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный,	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы,	Аудиоматериал

		повторение, обобщение, итоговое		проблемный	анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	
С целью здоровьесбережения на всех учебных занятиях используется оздоровительный метод через следующие приемы: релаксационная пауза, дыхательная гимнастика, упражнения для различных групп мышц, показ практических коррекционных действий.						

**Характеристика учебных занятий общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Танцевальная аэробика» №2**

	<b>Тема занятия</b>	<b>Тип учебного занятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Метод</b>	<b>Прием</b>	<b>Дидактический материал</b>
1	Вводное занятие	Вводное	Беседа, сообщение	Объяснительный	Объяснение, повторение, постановка проблемы, анализ-синтез	
2	Разнообразные направления аэробики	Вводное, тренировочное, повторение, обобщение	Беседа, сообщение, мини-лекция, практикум	Объяснительный, объяснительно-демонстративный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, показ действий, упражнения для разных групп мышц, анализ-синтез, анализ ситуации	Видеоматериал
3	Ритмика. Музыкальное движение	Вводное, тренировочное, тренировочно-закрепительное	Беседа, сообщение, практикум	Объяснительный, объяснительно-демонстративный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ ситуации	
4	Общеразвивающие упражнения	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	Спортивный инвентарь
5	Хореографическая подготовка	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	

6	Танцевальные комбинации	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение, итоговое	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	Аудиоматериал
С целью здоровьесбережения на всех учебных занятиях используется оздоровительный метод через следующие приемы: релаксационная пауза, дыхательная гимнастика, упражнения для различных групп мышц, показ практических коррекционных действий.						



**Характеристика учебных занятий общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Танцевальная аэробика» №3**

	<b>Тема занятия</b>	<b>Тип учебного занятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Метод</b>	<b>Прием</b>	<b>Дидактический материал</b>
1	Вводное занятие	Вводное	Беседа, сообщение	Объяснительный	Объяснение, повторение, постановка проблемы, анализ-синтез	
2	Стили танцевальной аэробики	Вводное, тренировочное, повторение, обобщение	Беседа, сообщение, мини-лекция, практикум	Объяснительный, объяснительно-демонстративный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, показ действий, упражнения для разных групп мышц, анализ-синтез, анализ ситуации	Видеоматериал
3	Общеразвивающие упражнения	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	спортивный инвентарь
4	Хореографическая подготовка	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	Аудиоматериал
5	Базовые шаги аэробики	тренировочное, тренировочно-	практикум	Объяснительный, наглядный,	Объяснение, повторение, показ действий,	Аудиоматериал

	разнообразных стилей	закрепительное, повторение, обобщение		репродуктивный, проблемный	постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	
6	Танцевальные комбинации	тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение, итоговое	практикум	Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный	Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц	Аудиоматериал

С целью здоровьесбережения на всех учебных занятиях используется оздоровительный метод через следующие приемы: релаксационная пауза, дыхательная гимнастика, упражнения для различных групп мышц, показ практических коррекционных действий.

**Нормативная таблица успешности освоения учебного  
материала дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Танцевальная аэробика»**

Годы обучения	Уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1-й	$\geq 2$	3-5	6-8	9	10-12
2-й	$\geq 4$	5-6	7-8	9-11	11-12
3-й	$\geq 5$	6-7	8-9	10-11	11-12

Критерии:

- ритмичность
- танцевальная память
- точность исполнения
- пластичность

Оценивание по 4<sup>x</sup> бальной системе:

- 0 – не выражен
- 1 – слабо выражен
- 2 – норма
- 3 – ярко выражен

Фамилия, имя обучающегося	критерии				Общий балл

## Список литературы

### Для педагогов:

1. Вандербург Хелен. Фитнес и физические упражнения. – М.: изд-во Попурри – Фитнес, 2018
2. Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В., Пономарева Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К.В., Штода М.Л. Фитнес – Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. – М., 2009.
3. Корх Н.А. Учебное пособие по оздоровительной аэробике: Аэробика от А до Я - М., 1997.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. В 2 т. Т. I Теория и методика и Т. II Частные методики. – М: Федерация Аэробики России, 2002.
5. Пантелеева Е.Н., Гимнастика леди Ровены, М: Физкультура и спорт, 9 – 12/2004.
6. Степух Н.Г. Анатомия стретчинга.- М.: изд-во Попурри, 2020
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно – профилактический танец Фитнес– танс. Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА–ФИ–ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.

### Для обучающихся:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей – Ростов-на-дону 2001.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки – М., 1993.
3. Федерация Аэробики России Фитнес для детей и подростков – М., 1997.
4. Ченцов А.С. Аэробика. Латиноамериканская страсть. - М.: ООО СиДи –Арт, 2006. – 172 с. илл.