**02-11**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИССКУСТВ»***

Принята на заседании Утверждаю

педагогического совета Директор Муниципального автономного

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ учреждения дополнительного образования

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года «Детская школа искусств»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Стоян

Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБШЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социально-гуманитарной направленности

**«Танцевальная аэробика»**

Срок реализации: до 3 лет

Возраст обучающихся: 9 -14 лет

Авторы-составители:

Алхимова Татьяна Сергеевна, Боровикова Екатерина Петровна,

Максимова Олеся Олеговна,

педагоги дополнительного образования

г. Щекино, 2024 г.

**Рецензия**

на дополнительную общеобразовательную

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

Муниципального автономного учреждения

дополнительного образования «Детская школа искусств»

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» рассчитана на срок обучения до 3 лет, включает в себя три части со сроками обучения по 1 году, что позволяет охватить дополнительным образованием большее количество детей и подростков и удовлетворить социальный заказ на данный вид деятельности.

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.

Организация образовательного процесса 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»

Составителипрограммы: педагоги дополнительного образования

Алхимова Татьяна Сергеевна, Боровикова Екатерина Петровна,

Максимова Олеся Олеговна

Направленность программы: социально – гуманитарная

Уровень: ознакомительный (стартовый)

Реализуется в рамках объединения обучающихся 9 -14 лет

Срок реализации: до 3лет

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

Дополнительная общеобразовательнаяобщеразвивающая 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. Объём 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 частей со сроком обучения по 1 году, что позволяет охватить дополнительным образованием большее количество детей и подростков и удовлетворить социальный заказ на данный вид деятельности. За каждым обучающимся или его родителем остаётся право самостоятельно определить срок обучения (от 1 года до 3 лет), причём, сроком для получения достаточной базы знаний, умений и навыков по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе может считаться обучение по любой из 3 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 положениям локальных актов МАУДО «Детская школа искусств».

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

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы -до 3лет.

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 .  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

**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 отобучающихся 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 предъявляется 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 движениий, 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.

***Характеристика учебных занятий***

***дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы***

***«Танцевальная аэробика» №1***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Тип учебного занятия** | **Форма** | **Метод** | **Прием** | **Дидактический материал** |
| 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 | Спортинвентарь |
| 5 | Упражнения на формирование осанки | тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение | практикум | Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный | Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц | спортинвентарь |
| 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, 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» №2***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Тип учебного занятия** | **Форма** | **Метод** | **Прием** | **Дидактический материал** |
| 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 | Спортинвентарь |
| 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***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Тип учебного занятия** | **Форма** | **Метод** | **Прием** | **Дидактический материал** |
| 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 | спортинвентарь |
| 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 разнообразных стилей | тренировочное, тренировочно-закрепительное, повторение, обобщение | практикум | Объяснительный, наглядный, репродуктивный, проблемный | Объяснение, повторение, показ действий, постановка проблемы, анализ-синтез, упражнения для разных групп мышц | Аудиоматериал |
| 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 | < 2 | 3-5 | 6-8 | 9 | 10-12 |
| 2-й | < 4 | 5-6 | 7-8 | 9-11 | 11-12 |
| 3–й | < 5 | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 11-12 |

Критерии: Оценивание по 4х бальной системе:

- ритмичность 0 – не выражен

- танцевальная память 1 – слабо выражен

- точность исполнения 2 – норма

- пластичность 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., 2007.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. В 2 т. Т. I Теория и методика и Т. II Частные методики. – М: Федерация Аэробики России, 2009.

5. Пантелеева Е.Н., Гимнастика леди Ровены, М: Физкультура и спорт, 9 – 12/2008.

6. Степух Н.Г. Анатомия стретчинга.- М.: изд-во Попурри, 2020

7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно – профилактический танец Фитнес–данс. 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.

9. Чекаева А.О., Аэробика. Зумба. - М.: изд-во Пупурри, 2020 г.

10. Церба В.Г., Стрейчинг. - М.: изд-во Лань, 2014 г.

**Для обучающихся:**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей – Ростов-на-дону 2008.

2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки – М., 2006. 3. Семенихин Д.В. Новый фитнес. Гид по жизни - М., 2020 г.

4. Федерация Аэробики России Фитнес для детей и подростков – М., 2007.

5. Ченцов А.С. Аэробика. Латиноамериканская страсть. - М.: ООО СиДи –Арт, 2016. – 172 с. илл.