

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Артинского городского округа «Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
методического совета  
МАОУ АГО «ЦДО»  
Протокол № 4 от 05.06.2023 г.



Утверждаю:  
Директор МАОУ АГО «ЦДО»  
Чебыкина Т.А.  
Приказ от 09.06.2023 г. № 156-од

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Танцевальная аэробика»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

Для детей 10-15 лет  
Срок реализации 2 года

Составитель:  
Акимченкова Наталья  
Александровна  
тренер-преподаватель

пгт. Арти-2023 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и призвана способствовать повышению уровня физического развития, профилактике и коррекции осанки, а также формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Красоту движений, оздоровительный и общеукрепляющий эффект для тела и организма в целом развивает танцевальная аэробика. Простые комплексные упражнения, выполняемые под современную музыку, развивают силу мышц, ловкость, способствуют снижению веса, исправляет осанку, развивает подвижность суставов, способствует повышению эластичности связок, улучшает координацию движений и чувства ритма, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы. Занятия танцевальной аэробикой – это не только расширение танцевального кругозора, это заряд положительных эмоций, избавление от комплексов и стрессов. Занятия проводятся под музыку, которая выступает фоном для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, и лидером, задающим ритм и темп выполняемых упражнений. Программа по танцевальной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Танцевальная аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики, имеет широкую популярность среди детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, молодежи и взрослого населения.

**Актуальность** программы «Танцевальная аэробика» заключается в том, что она включает новое направление в спорте, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная программа приобщает детей к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья детей, а так же, способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области танцевальной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Отличием программы «Танцевальная аэробика» от программы, взятой за основу, является то, что эта программа включает в себя больше видов гимнастики, не только художественную и ритмическую, но и виды оздоровительной аэробики, элементы чирлидинга, расширяя границы возможностей детей и показана практически всем.

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
8. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
10. Устав МАОУ АГО «ЦДО».

#### **Принципы реализации программы:**

1. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий танцевальной аэробики.
2. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
3. Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий по танцевальной аэробике, при которых осуществляется

индивидуальный подход к детям разного возраста, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.

4. Принцип доступности предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

5. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

6. Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

7. Принцип сознательности и активности предполагает формирования у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» предусмотрена для детей и подростков от 10 до 15 лет.

Танцевальный коллектив формируется из разных возрастных категорий детей: средний и старший школьный возраст. Одновременное количество детей в группе составляет от 10 до 12 человек.

Средний школьный возраст (от 10-15 лет) - переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Подростковый возраст описывается как парадоксальный, противоречивый: чрезмерная активность сменяется усталостью, веселость — унынием, уверенность в себе — застенчивостью, эгоизм чередуется с альтруистичностью, стремление к общению — с замкнутостью. В подростковом возрасте активно развивается самосознание. Подросток начинает размышлять не только о внешних событиях, но и собственных мыслях, чувствах и поступках. У него появляется способность смотреть на себя со стороны, глазами других людей и самостоятельно оценивать свои достоинства и недостатки. Благодаря развитию мышления подросток становится способным предвидеть и прогнозировать последствия событий, в том числе своего поведения. Ведущая деятельность подросткового возраста направлена не только на глубокое, личное взаимодействие и общение со сверстниками, но и освоение различных норм и правил социального поведения, взаимодействия в обществе, что способствует социализации обучающихся в образовательную среду.

В силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости. В качестве главных средств

развития общей выносливости используются естественные движения, связанные с ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Продолжается рост и формирование структуры тканей, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца, суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Данный возраст - самый благоприятный для творческого развития, учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Для подростков танцевальный коллектив является пространством для воплощения своего творческого потенциала.

**Режим занятий.** Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с десятиминутным перерывом.

**Объем общеразвивающей программы** составляет 288 ч.:

1 год обучения – 144 часа, два раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 144 часа, два раза в неделю по 2 часа.

Занятия рассчитаны на 36 учебных недель, 9 месяцев в год.

**Сроки реализации программы** «Танцевальная аэробика» 2 года.

**Формы обучения:** индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятия:** практическое занятие, мастер-класс, выступление.

**Формы подведения итогов реализации программы «Танцевальная аэробика»:** видеоматериалы, практическое занятие, контрольное тестирование по СФП, творческое задание, тестирование.

### **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы:** формирование у детей знаний и умений по ведению здорового и подвижного образа жизни через освоение простых комплексов танцевальной аэробики.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Обучить основам аэробики, танцев;
2. Освоить простые комплексы танцевальной аэробики;
3. Закрепить навык правильной осанки;
4. Обучить основам танцевальных движений;
5. Научить согласовывать движения с музыкой;

**Развивающие:**

1. Развивать специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальности, гибкости, выразительности и творческой активности;

2. Формировать правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;
3. Улучшить координацию движений обучающихся.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
2. Воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни;
3. Воспитывать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств;
4. Воспитывать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.

### Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный (тематический) план 1й год обучения

№	Наименование темы	Количество			Формы аттестации/контроля
		часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	4	Собеседование, тестовое задание, анкетирование
2.	Общефизическая подготовка	4	42	46	Тестовое задание, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	4	42	46	Контрольное тестирование по СФП
4.	Хореографическая подготовка	4	42	46	Творческое задание
5.	Итоговое занятие	0	2	2	Тестовое задание.
		<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>	

#### Содержание учебного (тематического) плана 1й год обучения

**1. Вводное занятие.**

Теория(2часа): знакомство с учащимися. Выявление интересов ребят, уровня их знаний, возможностей. Введение в курс обучение по программе, ознакомление с планом работы на весь год обучения. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка учреждения. Инструктаж по ТБ и ПДД.  
Практика(2часа): инструктаж по технике безопасности, собеседование, тестовое задание, анкетирование.

**2. Общефизическая подготовка.**

Теория:(4часа)

- начальная диагностика;
- понятия техники выполнения упражнений с различными группами мышц;
- техника выполнения строевых упражнений;
- техника движения на носках;
- понятия: "строй", "колонна", "шеренга", "направляющий", "дистанция", "замыкающий";
- техника выполнения упражнений без предметов;
- техника выполнения упражнений для мышц и суставов шеи;
- техника выполнения упражнений для мышц и суставов туловища;
- техника выполнения упражнений для мышц и суставов ног;
- техника выполнения упражнений с предметами (гимнастическими палками, мячами);

Практика:(42часа)

#### 1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприсяды, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу);

#### 2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);

#### 3. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями рук (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
- ходьба с хлопками;
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Теория:(4часа)

- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;
- техника исполнения элементов танцевальной аэробики;
- техника выполнения упражнений на станках;
- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;
- техника исполнения элементов танцевальной аэробики;
- техника выполнения разных видов ходьбы;
- техника выполнения разных видов шагов с приставлением ноги;
- техника выполнения разных видов шагов с подъемом одной ноги;

Практика: (42часа)

- начальная диагностика;
- изучение и совершенствование исполнения элементов танцевальной аэробики;
- упражнения для развития амплитуды движений и гибкости;
- упражнения на развитие координации движений;
- упражнения на растягивание: в полуприсяде для задней и передней поверхности бедра, в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра, в полуприсяде или в упоре на коленях для мышц спины, стоя для грудных мышц и плечевого пояса;
- упражнения для развития амплитуды движений и гибкости ("Пилатес"):  
«Дуга» (покачивание), «Лебедь», «Поза собаки», «Тюлень», «Кресло-качалка», «Медленное плавание», «Поза эмбриона», «Укрепление спины», «Силач», поднимание рук в стороны.
- базовые шаги:
  - 1) разновидности ходьбы: Обычная ходьба (March), Straddle, V-step, Open-Step, Mambo;
  - 2) разновидности шагов с приставлением ноги: Step-Touch, Скрестный шаг (Cross-Step);
  - 3) разновидности шагов с подъемом одной ноги: Knee up, Leg Curt, Leg Lift, Kick;
- упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки, под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения в сочетании с различными движениями рук, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (на уменьшенной площади опоры).

#### **4. Хореографическая подготовка.**

Теория:(4часа)

- правила работы у хореографического станка;
- техника выполнения элементов классического танца у хореографического станка;
- техника выполнения элементов классического танца на середине;

Практика: (42часа)

- элементы классического танца у хореографического станка: полуприседание, приседание, бросок ноги на носок в различном темпе, махи ногами на высоту 45 градусов, подъем на полу, махи ногами на 90 градусов и выше;
- элементы классического танца на середине: полуприседание, приседание, бросок ноги на носок в различном темпе, махи ногами на высоту 45, подъем на полу, махи ногами на 90 и выше, вращения техникой «медленный темп» в диагональ зала;
- танцевальные композиции: "Солнечный урок", "Музыка дождя";
- постановочный номер: "Три стихии".

#### **5. Итоговое занятие.**

Практика: (2часа)



- Итоговая диагностика;
- ОФП (самостоятельное выполнение заданий без показа педагогом, по команде педагога);
- Хореографическая подготовка (выполнение элементов экзерсиса у станка и на середине по команде педагога);
- СФП (выполнение выученной танцевально-аэробной связки, несколько упражнений на гимнастических ковриках по системе "пилатес").

### Учебный (тематический) план 2 й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	Вводное занятие	2	2	4	Собеседование, тестовое задание, анкетирование
2.	Общефизическая подготовка	4	42	46	Тестовое задание, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	4	42	46	Контрольное тестирование по СФП
4.	Хореографическая подготовка	4	42	46	Наблюдение
5.	Итоговое занятие	0	2	2	Выступление, наблюдение
		<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана 2 й год обучения

#### **1. Вводное занятие.**

Теория:(2часа) знакомство с различными видами танцевальной аэробики, инструктаж по технике безопасности, тренировка по эвакуации из здания, правила поведения на занятиях.

Практика:(2часа) Собеседование, тестовое задание, анкетирование.

#### **2. Общефизическая подготовка.**

Теория:(4часа)

- начальная диагностика;
- понятие "ритмический рисунок";
- техника выполнения строевых упражнений;
- техника выполнения марша на носках;

- техника выполнения марша на пятках;
- техника выполнения размыканий;
- техника выполнения упражнений для мышц и суставов рук;
- техника выполнения упражнений для мышц и суставов шеи;
- техника выполнения упражнений для мышц и суставов туловища;
- техника выполнения упражнений для мышц и суставов ног;
- техника выполнения упражнений с мячами и гимнастическими палками;
- техника выполнения упражнений с обручами.

Практика:(42часа)

- ритмика: хлопки в различном ритмическом сочетании, удары ногой на сильную долю, отстукивания заданного ритма ногой, сочетание хлопков и ударов ногой в заданном ритме, ходьба на месте, ходьба по периметру зала, ходьба на месте с различными сочетаниями ритмического рисунка шагов и хлопков.

- ритмогимнастика:

- строевые упражнения: "направо!", "налево!", марш с вытянутого носка, марш с высоко поднимаемым коленом, марш на носках, марш на пятках, марш с чередованием 2 шага на пятках, 2 шага на носках, перестроение в колонны по 3, по 4, размыкание.

- упражнения без предметов:

- для мышц и суставов рук: ходьба по периметру зала с различными сочетаниями хлопков и шагов, поднятие и опускание рук вперед, вверх, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, круговые движения в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередно, последовательные), сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе.

- для мышц и суставов шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой в стойке ноги вместе, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях.

- для мышц и суставов туловища: наклоны с поворотами, круговые движения в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, удержание туловища в наклонах, в упорах.

- для мышц и суставов ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой, полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе, выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу и внутрь, назад - наружу и внутрь, пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом, прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, маховые движения ногами с опорой в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 и выше, удержание ног в различных положениях: вперед, в сторону, назад.

- упражнения с предметами: с мячами, гимнастическими палками;

- упражнения с обручами.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: (4часа)

- начальная диагностика;
- правила выполнения упражнений по методике "Пилатес";

- техника выполнения упражнений на развитие гибкости;
- правила выполнения разных видов ходьбы в танцевальной аэробике;
- правила выполнения разных видов шагов в танцевальной аэробике;
- правила комбинирования элементов танцевальной аэробики в танцевальные связки.

Практика: (42часа)

- упражнения для развития амплитуды движений и гибкости ("Пилатес"): «Дуга» (покачивание), «Лебедь», «Поза собаки», «Тюлень», «Кресло-качалка», «Медленное плавание», «Поза эмбриона», «Укрепление спины», «Силач», поднимание рук в стороны, наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением из различных исходных положений сидя, стоя, без опоры и с опорой, наклон назад - мост на обеих ногах, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, маховые движения ногами с максимальной амплитудой, выпад с растяжкой четырехглавых мышц.

- базовые шаги:

- 1) разновидности ходьбы: обычная ходьба (March), Straddle, V-step, Open-Step, Mambo;

- 2) разновидности шагов с приставлением ноги: Step-Touch, скрестный шаг (Cross-Step);

- 3) разновидности шагов с подъемом одной ноги: Knee up, Leg Curt, Leg Lift, Kick.

#### **4. Хореографическая подготовка.**

Теория:(4часа)

- правила работы у хореографического станка;
- техника исполнения элементов классического танца у хореографического станка и на середине;
- техника исполнения элементов русского народного танца: «елочка», «веревочка», «гармошка», позиции рук.
- техника исполнения элементов танца джазового происхождения: буги-вуги, рок-н-ролл.

Практика: (42часа)

- элементы классического танца у хореографического станка: полуприседание, приседание, бросок ноги на носок в различном темпе, махи ногами на высоту 45 градусов, подъем на полу, махи ногами на 90 градусов и выше;

- элементы классического танца на середине: полуприседание, приседание, бросок ноги на носок в различном темпе, махи ногами на высоту 45 градусов, подъем на полу, махи ногами на 90 градусов и выше;

- элементы танца джазового происхождения: буги-вуги, танец живота, хип-хоп, рок-н-ролл;

Постановочная деятельность:

- танцевальные композиции: «One, too, three» (аэробика), «Разукрасим всю планету»,

- постановочный номер: «Аквариум».

#### **5. Итоговое занятие.**

Практика: (2 часа)

- итоговая диагностика;
- ОФП (самостоятельное выполнение заданий без показа педагогом, по команде педагога);
- Хореографическая подготовка (выполнение элементов экзерсиса у станка и на середине по команде педагога);
- СФП (выполнение выученной танцевально - аэробной связки, несколько упражнений на гимнастических ковриках по системе "пилатес");
- Исполнение выученных танцевальных композиций и постановочного номера.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- освоить элементы танцевальной аэробики;
- научиться определять характер музыки, начало и окончание музыкальной фразы;
- иметь начальные музыкально – ритмические знания, представления об истории возникновения танцевальной аэробики выучить 2-3 композиции;
- уметь исполнять основные танцевальные шаги, бег, прыжки;

#### **Метапредметные результаты**

- формирование чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- формирование активного отношения к жизни и здоровому образу жизни;
- уметь видеть красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств;

#### **Личностные результаты**

- сформированы специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальность, гибкость, выразительность и творческая активность;
- сформированы правильная осанка и гимнастический стиль выполнения упражнений;
- улучшены координация движений обучающихся;
- проявление настойчивости, аккуратности и трудолюбия.

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Аудио, видео аппаратура – 1 шт.
2. Костюмы для занятий аэробикой – 10 шт.
3. Обручи, коврики для занятий, скакалки, канат, мячи - 5 шт.
4. Хореографические переносные станки - 3 шт.

#### **Кадровое обеспечение:**

Теоретические и практические занятия проводит педагог дополнительного образования МАОУ АГО «ЦДО», имеющий диплом о профессиональной переподготовке.

#### **Методические материалы:**

В процессе обучения в соответствии с основными формами организации практических и теоретических занятий используются следующие группы методов:

- наглядные;
- объяснительно-иллюстративные;
- практические.

Базовое занятия продолжительностью 45 минут

1. Разминка. Умеренный низкий темп – 5 минут. Темп музыкального сопровождения 122-128 ударов в минуту. Задача – улучшить координацию, подготовить связки и сухожилия к работе, поднятие температуры тела до потоотделения, при этом увеличивается ток крови, улучшается обеспечение мышц кислородом. В конце разминки - статическое растягивание при зафиксированном суставе, 5 минут.

2. Аэробная серия – 20 минут. Темп музыкального сопровождения 128-136 ударов в минуту. Задача – улучшение возможностей сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы при помощи увеличения нагрузки на сердце и дыхательную систему. Улучшение координационных навыков у детей с помощью различных хореографических комбинаций на основе базовых аэробных движений. В работу включаются большие группы крупных мышц. В конце серии – динамический стретч (непродолжительное время, амплитудные движения).

3. Каластеника. Силовые упражнения для определенных групп мышц – 10 минут. Темп музыкального сопровождения 118- 122 удара в минуту. Упражнения на гибкость – 5 минут. Темп музыкального сопровождения 118-122 удара в минуту.

Комплекс упражнений для практических занятий:

- Слалом
- Твист
- Слушай хлопки
- Давайте здороваемся
- Веселые музыканты
- Танец в круге и др.

Комплекс разминочных упражнений:

- Подъем рук через стороны вверх
- Наклоны в стороны
- Полуприседы в стороны
- Полуприседы в стороны с подъемом рук
- Подскок на одну ногу с подъемом рук
- Подскоки вперед с возвращением
- Шаги с разворотом
- Перекрестные шаги
- Прогулка с хлопком
- Шаги в сторону со взмахом руки и полуприседом
- Шаги в сторону со сгибанием рук к себе
- Выпад в сторону и махи руками

- Семафор

### **Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы.
2. Музыкальные носители с классической, на и современной музыкой.
3. Наглядные пособия по хореографии: плакаты, иллюстрации, рисунки.

### **Формы аттестации /контроля и оценочные материалы**

**Начальная диагностика.** Педагог оценивает знания и умения детей в начале года, когда ребята только начинают заниматься, для того, чтобы выявить уровень подготовки учащихся. Используется собеседование, тестовое задание, анкетирование.

Диагностика физических данных ребёнка определяется тестовым заданием:

- упражнение - «складка» (высокий уровень «В» - ладони лежат на полу, средний уровень «С» - пола касаются только пальцы, низкий уровень «Н» - кисти рук не касаются пола);
- упражнение «лягушка» для определения выворотности ног (высокий уровень «В» - вся поверхность ног прижата к полу, средний уровень «С» - стопы не касаются пола, низкий уровень «Н» - стопы и таз не касаются пола);
- упражнение «мостик» для определения гибкости позвоночника (высокий уровень «В» - ребёнок встаёт в позицию «мостик» с исходного положения стоя, средний уровень «С» - ребёнок встаёт в позицию «мостик» с исходного положения лёжа, низкий уровень «Н» - ребёнок выполняет только «ягодичный мостик»).

Диагностика музыкальных способностей ребёнка определяется следующим тестовым заданием:

- повторить заданный ритм хлопками (высокий уровень «В» - ребёнок точно без заминок повторяет ритмичное сочетание звуков, средний уровень «С» - ребёнок сомневается и не сразу воспроизводит ритмическую комбинацию, низкий уровень «Н» - допускает ошибки в воспроизведении ритмического задания).
- исполнение произвольных танцевальных движений под любимую музыку (высокий уровень «В» - ребёнок с фантазией чувствительно, музыкально и эмоционально исполняет танцевальные движения, средний уровень «С» - ребёнок робок в движениях, но чувствителен и музыкален, низкий уровень «Н» - двигается не под музыку).

Диагностика координации и внимания:

- повторение движений за педагогом (высокий уровень «В» - ребёнок внимателен, точен в движениях и повторяет их музыкально, средний уровень «С» - ребёнок внимателен, но в повторении допускает неточности в движениях, теряется в музыке, низкий уровень «Н» - ребёнок не может собрать внимание, допускает грубые ошибки в повторении движений).

Собеседование на начальной диагностике позволяет определить кругозор ребёнка, его личную заинтересованность танцевальным

направлением, предпочтения в данном виде искусства, уровень эстетического восприятия и другое.

В анкетировании предлагается ответить на десять вопросов об искусстве танца: высокий уровень «В» - 8-10 правильных ответов, средний уровень «С» - 5-7 правильных ответов, низкий уровень «Н» - 3-4 правильных ответов.

**Промежуточная диагностика.** Проводится в середине года (в декабре и январе) для определения степени усвоения материала, основных умений и навыков. Промежуточная диагностика помогает решить, чему необходимо уделить внимание, выявить возникающие проблемы. Используются наблюдение, творческие задания, выступления. Также для промежуточного контроля усвоения знаний и умений по каждой теме, в течение года выполняются зачетные задания, как в группах, так и индивидуально.

Промежуточная диагностика физического развития на промежуточном этапе определяется методом наблюдения на занятиях, во время зачётных заданий. Наблюдается прогресс эластичности и силы мышц, подвижности суставов и другое. Высокий уровень «В» - прогресс 100%, средний уровень «С» - прогресс 70%, низкий уровень «Н» - прогресс 40%.

Промежуточная диагностика музыкального развития определяется творческими заданиями индивидуально и в группах. Задание «Три темпа»: высокий уровень «В» - обучающиеся уверенно определяют в одном музыкальном произведении три темпа и воспроизводят их в движении; средний уровень «С» - обучающиеся определяют два темпа в музыкальном произведении и воспроизводят их в движении; низкий уровень «Н» - обучающиеся сомневаются в самостоятельном решении задания, стараются повторять за другими ребятами.

Задание «Сильная доля в музыке»: высокий уровень «В» - дети уверенно определяют начало музыкальной фразы, слышат музыкальный затакт; средний уровень «С» - дети уверенно определяют начало музыкальной фразы, но не слышат сильную долю при затакте; низкий уровень «Н» - дети неуверенно выполняют движение в начале музыкальной фразы.

Промежуточная диагностика эстетического вкуса в танце определяется на выступлениях. Высокий уровень «В» - ребёнок доброжелательно общается в танцевальном коллективе, проявляет творческую инициативу, умеет работать в паре с разными партнёрами, помогает партнёрам по танцу, средний уровень «С» - ребёнок коммуникабелен, умеет работать в паре, но не со всеми участниками коллектива, редко проявляет творческую инициативу, низкий уровень «Н» - ребёнок коммуникабелен, умеет работать в паре с определёнными партнёрами, не проявляет инициативу.

Промежуточная диагностика знаний стилей и направлений в танце определяется зачётным заданием. В задании нужно ответить на вопросы об основных характеристиках изучаемого стиля танца, о истории его возникновения и развития. Высокий уровень «В» - 8-10 правильных ответов,

средний уровень «С» - 5-7 правильных ответов, низкий уровень «Н» - 3-4 правильных ответов.

Промежуточная диагностика актёрского мастерства определяется творческим заданием и на выступлениях. Творческое задание «Образ»: высокий уровень «В» - обучающийся точен в движениях, мимике, жестах, группа ребят узнаёт заданный педагогом образ, средний уровень «С» - ребёнок недостаточно точно передаёт образ, но группа определяет задание, низкий уровень «Н» - обучающийся не точен в движении, мимике и жестах, не может сосредоточиться.

Промежуточная диагностика сценической культуры определяется на выступлениях обучающихся. Высокий уровень «В» - ребёнок принимает участие во всех концертных выступлениях, дисциплинирован, точно и выразительно исполняет танцевальный материал, получает удовольствие от выступления, эмоционален, передаёт образ танцевального произведения, средний уровень «С» - ребёнок принимает участие во всех концертных выступлениях, танцевальный материал выполняет с ошибками, получает удовольствие от выступления, эмоционален, передаёт образ танцевального произведения, низкий уровень «Н» - ребёнок редко принимает участие в концертных выступлениях, танцевальный материал знает слабо, неуверенно.

Промежуточная диагностика навыков познания себя определяется методом наблюдения на занятиях. Высокий уровень «В» - ребёнок координирован в пространстве, концентрирован, внимателен, чувствителен к музыке и партнёрам, средний уровень «С» - ребёнок координирован в пространстве, концентрирован, внимателен, не достаточно чувствителен к музыке и партнёрам в танце, низкий уровень «Н» - обучающийся недостаточно ребёнок координирован в пространстве, концентрирован, внимателен.

**Итоговая диагностика.** Проводится в мае для определения степени достижения результатов обучения. Используются наблюдение, участие в фестивалях, конкурсах (выступления), творческие задания. Концертная деятельность происходит с постепенным усложнением.

На ознакомительном уровне итоговые выступления представляют собой концертные номера для родителей на открытых занятиях, во время досуговых мероприятий, на мероприятиях внутри образовательного учреждения и оцениваются по следующим уровням: высокий уровень «В» - ребёнок получает удовольствие от творческого процесса, открыт зрительской аудитории, выразителен в танце, уверенно исполняет танцевальную лексику, в исполнении чувствуется личное отношение в передаче музыкального образа, доброжелателен к партнёрам в коллективе, с радостью помогает своим товарищам. Инициативен. Средний уровень «С» - достаточно дисциплинирован, любит показать свои достижения, с удовольствием исполняет выученные танцы, движения исполняет аккуратно и ответственно. Низкий уровень «Н» - ребёнок с большим удовольствием общается в танцевальном коллективе, но перед зрителем теряется, допускает много ошибок, замыкается эмоционально.



На базовом уровне - концертные выступления для школ посёлка, социального сотрудничества, фестивали и конкурсы муниципального, территориального уровней. Оцениваются по следующим уровням: высокий уровень «В» - обучающийся ценит танцевальный коллектив, сохраняет традиции, является помощником для руководителя. Импровизирует. Средний уровень «С» - дисциплинирован, пунктуален, на концертных выступлениях показывает себя с лучшей стороны. Низкий уровень «Н» - ребёнок аккуратно и музыкально выполняет движения в танце, но не проявляет индивидуальности в танце, не умеет импровизировать.

На продвинутом уровне обучающиеся показывают результат своего творчества на фестивалях и конкурсах окружного и областного уровней. Оцениваются по следующим уровням: высокий уровень «В» - обучающийся умеет преодолевать технические трудности на репетициях, выносив во время конкурсов, в полной мере проявляет свои творческие достижения на конкурсном испытании. Развивает лидерские качества, умеет повести за собой группу. Движения центрированные и осмысленные. Средний уровень «С» - обучающийся умеет преодолевать технические трудности на репетициях, выносив во время конкурсов, но не в полной мере проявляет свои творческие достижения на конкурсном испытании. Движения центрированные и осмысленные. Низкий уровень «Н» - обучающийся не всегда способен справиться со своим настроением, к движению подходит только спонтанно, движения не осмысленные.

## Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. –2003г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр. 38–42.
6. Остин Д. Пилатес для вас/ Д. Остин // Пер. с англ. И. В. Гродель. – Мн.: ООО Попурри, 2004 – 320 с.;
7. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: 2008, - 64 с.;
8. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье 2005. № 1. С. 42–43.
9. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
10. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
11. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.