

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

Рассмотрена на заседании
методического совета
№ 4 от 19 мая 2024 г.

Утверждена приказом
директора МАОУ АГО «ЦДО»
Чебыкиной Т.А.
№ 124 – од, 24 мая 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Танцевальная аэробика» 6-9 лет
(Физкультурно – спортивная направленность)

Для детей 6 - 9 лет
Срок реализации 2 года

Составитель:
Шутова Марина Владимировна,
педагог дополнительного образования

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. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются. Образовательная 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 возраста, молодежи и взрослого населения.

Нормативно-правовые основания создания дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон от 12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 05.2015 № 996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 09.2020 № 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).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Письмо Минобрнауки России от 08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

15. Письмо Минобрнауки России от 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»).

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

18. Устав МАОУ АГО «ЦДО».

Актуальность программы в приобщении детей к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

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.

Занятия по **теоретической** подготовке проходят как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях применяются наглядные пособия, видеофрагменты мероприятий и тренировок, фотографии, проводятся просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу.

В процессе **практической** работы используется комплекс следующих средств и методов:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в аэробике;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений;

Продолжительность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с десятиминутным перерывом.

Сроки реализации программы – 2 года. Уровень обучения: 1 год – стартовый, 2 год - базовый.

Режим занятий.

Занятия рассчитаны на 36 учебные недели:

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

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

Форма организации детей на занятии: групповая, парная.

Форма проведения занятий: комбинированное, практическое, теоретическое.

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 1 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.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» предусмотрена для детей от 6 до 9 лет и ориентирована на детей, не проходивших специального отбора по уровню музыкальных и двигательных навыков и ранее не занимающихся танцами. Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий. Занятия должны проходить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения и чтобы с каждым занятием они приобретали все больше знаний и навыков.

Коллектив формируется из разных возрастных категорий детей: старший дошкольный, младший школьный, также возможно формирование смешанной группы обучающихся из детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Возрастные особенности детей **старшего дошкольного возраста** (6 – 7 лет) характеризуются как период существенных изменений в организме ребенка, и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов:

внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Ребенок начинает сознательно направлять и удерживать внимание на определенных предметах и объектах. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Развитию творческого воображения способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений. Обучающиеся в танцевальном объединении в этом возрасте проходят адаптационный период.

Начальный период школьной жизни занимает возрастной диапазон от 8 до 9 лет. **В младшем школьном возрасте** дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения. Прежде всего совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Учащиеся этой возрастной категории в танцевальном коллективе активно осваивают различные хореографические упражнения и танцевальную лексику.

Формы подведения итогов реализации программы «Танцевальная аэробика».

- Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов;
- Участие в мероприятиях различного уровня;
- Видеоматериалы;
- Фотоотчёты;

Основной формой деятельности является работа со всем составом объединения, индивидуально и группой. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с обучающимися (работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная.)

В процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» обучающимися должны быть достигнуты **следующие результаты:**

1. К концу 1 года обучения (стартовый) дети должны:

- освоить первоначальные основы танцевальной аэробики;
- определять характер музыки, определять начало и окончание музыкальной фразы;
- улучшить координацию движений,

- иметь начальные музыкально – ритмические знания, иметь представления об истории возникновения танцевальной аэробики выучить 2 композиции,
- уметь исполнять основные танцевальные шаги, бег, прыжки,
- уметь показать себя на открытых занятиях.

2. К концу 2 года обучения (базовый уровень) дети должны:

- иметь правильную, красивую осанку и пластичность движений,
- уметь ориентироваться в пространстве,
- уметь анализировать музыку: темп, ускорения, замедления;
- развивать исполнительские навыки,
- изучить центры в теле, подготовиться к упражнениям на изоляцию,
- освоить упражнения для формирования танцевальной команды,
- выучить 2-3 композиции,
- освоить партерную гимнастику,
- выступать на мероприятиях,
- освоить чувство товарищества, трудолюбия и аккуратности.

Проверка и оценка знаний и навыков, полученных детьми на занятиях, происходит в процессе аттестации, которая проводится в несколько этапов: начальная, промежуточная и итоговая диагностики. В процессе проведения диагностик отслеживается уровень усвоения программного материала обучающимися: *высокий* уровень (4-5 баллов), *средний* уровень (3-4 балла), *низкий* уровень (1-2 балла). Далее высокий уровень - «В», средний - «С», низкий – «Н».

Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план
1 года обучения (стартовый уровень)

№	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	Творческое задание
5.	Итоговое занятие	1	1	2	Выступление, наблюдение
		15	129	144	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: (2 часа) 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: (2 часа) инструктаж по технике безопасности, тренировка по эвакуации из здания, правила поведения на занятиях.

2. Общефизическая подготовка:

Теория: (4 часа)

- 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: (42 часа)

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: (4 часа)

- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;
- техника исполнения элементов танцевальной аэробики.
- техника выполнения упражнений по системе "Пилатес";
- 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: (42 часа)

- 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», «Силич», 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: (4 часа)

- правила работы у хореографического станка;

- техника выполнения элементов классического танца у хореографического станка;

- техника выполнения элементов классического танца на середине;

Практика: (42 часа)

-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:

- 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").

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

2 года обучения (базовый уровень)

№	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	1	1	2	Выступление, наблюдение
		15	129	144	

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие:

Теория: (2 часа) знакомство с различными видами танцевальной аэробики.

Практика: (2 часа) инструктаж по технике безопасности, тренировка по эвакуации из здания, правила поведения на занятиях.

2. Общефизическая подготовка:

Теория: (4 часа)

- понятие "ритмический рисунок";
- техника выполнения строевых упражнений;
- техника выполнения марша на носках;
- техника выполнения марша на пятках;
- техника выполнения размыкания;
- 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: (42 часа)

- 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, поднимание 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, гимнастическая палка;
- упражнений с обручами.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория: (4 часа)

- 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: (42 часа)

- 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: (4 часа)

- 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: (42 часа)

- 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:

- 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.

Система отслеживания и оценивания результатов.

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 обратить 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.

Методическое, материально-техническое обеспечение программы.

Ведущими методами обучения детей являются:

- наглядный показ формируемых навыков,
- объяснение методики исполнения движений,
- тренировочные танцевальные, спортивные упражнения,
- развивающие этюды,
- танцевальные комбинации,
- работа с видеоматериалом.

Формами обучения являются:

- индивидуальные занятия,
- групповые занятия,
- концертная деятельность,
- посещение концертов, экскурсии,
- игровые тренинги,
- беседы,
- открытые занятия,
- репетиции.

Дидактические материалы:

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

Материально-техническое обеспечение:

1. Аудио, видео аппаратура.
3. Костюмы для занятий аэробикой.

4. Обручи, коврики для занятий, скакалки, канат, мячи.
5. Хореографические переносные станки (3 шт.)

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.