

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**ПРИНЯТО**

решением педагогического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
от «26» августа 2020 года  
Протокол № 2



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО

ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

И.Г. ГАВРИЛОВА

«26» августа 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«Танцевальная аэробика»**

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Гинтова Анастасия Дмитриевна,  
педагог-организатор

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
1.1. Введение	3
1.2. Краткая аннотация	6
1.3. Цели и задачи	7
1.4. Условия реализации программы	8
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА</b>	<b>14</b>
2.1. Содержание программы	14
<b>3. МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»</b>	<b>15</b>
3.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»	16
3.2. Содержание модуля «Общая физическая подготовка»	17
<b>4. МОДУЛЬ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»</b>	<b>19</b>
4.1. Учебно-тематический план модуля «Техническая подготовка»	20
4.2. Содержание модуля «Техническая подготовка»	20
<b>5. МОДУЛЬ «ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»</b>	<b>23</b>
4.1. Учебно-тематический план модуля «Хореографическая подготовка»	24
4.2. Содержание модуля «Хореографическая подготовка»	25
<b>7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>26</b>
<b>8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>38</b>
<b>9. ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>30</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Введение

Физическое воспитание подрастающего поколения способствует укреплению здоровья человека, совершенствованию его физических и морально-волевых качеств, решает задачи умственного, нравственного и эстетического воспитания и образования.

Аэробика является одним из наиболее привлекательных и популярных видов занятий физической культурой для детей. Популярность танцевальной аэробики постоянно растет. Это связано с тем, что систематические занятия аэробикой благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, а при правильном подборе музыкального сопровождения оказывают и положительное психологическое воздействие. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Таким образом, занятия аэробикой представляют собой оздоровительную деятельность различной направленности, различной степени интенсивности. Занятия проводятся под фонограмму с использованием (без использования) специального оборудования.

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р](#), "Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ";
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО – 16-09-01/826-ТУ);
9. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
12. Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (<http://rmc.pioner-samara.ru/index.php/metodicheskie-materialy>);
13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
14. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
15. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
16. Приказы Минкультуры РФ от 12.03.2012 г. № 156-166 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области искусств».

## 1.2. Краткая аннотация

Во многих учреждениях дополнительного образования существует проблема изменений традиционности в подходе к физическому воспитанию, несмотря на то, что в настоящее время разрабатывается множество методик, предлагающих приобщить детей к физической культуре и спорту, опираясь на их интересы и творческий потенциал. Одним из направлений отхода от традиционности в физическом воспитании школьника является использование музыкально - ритмических движений – как средства физического воспитания. Вопрос об использовании и значении данных движений достаточно широко раскрыт в педагогической литературе, вместе с тем практика учреждений дополнительного образования не всегда использует их в работе по физическому воспитанию. Кроме того, «dance aerobic» - это еще и отличная возможность для ребенка, выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

**Актуальность** занятий в группах танцевальной аэробики заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям обучающихся.

Новизна программы заключается в использовании большого количества аэробных упражнений, всесторонне воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств, в выполнении элементов базовой аэробики, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к танцевальной аэробике.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Танцевальная аэробика – это система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, неограниченный выбор движений, воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств. К танцевальной аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бег, прыжки, танцы. А кислород, как известно, - необходимый элемент существования живой материи. При занятиях танцевальной аэробикой ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, улучшается произвольная память. К концу первого года обучения дети старшей группы имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Как показывает практика, дети 10-18 лет способны четко, красиво, естественно, качественно выполнять упражнения, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. Все это создает благоприятную почву для работы педагога на следующий год.

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся в том числе и для **дистанционного освоения** в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

### **1.3. Цель и задачи**

**Цель:** содействие в формировании всесторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья детей: - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
  - формировать правильную осанку;
  - содействовать профилактике плоскостопия;
  - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей учащихся:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
  - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
  - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
3. Развитие творческих и созидательных способностей обучающихся:
  - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
  - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;



- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия, формировать интерес к физическим упражнениям.

#### **1.4. Условия реализации**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: ознакомительный.

Продолжительность обучения 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 144 часа.

Продолжительность занятий от 20 до 45 минут.

Основная форма обучения – тренировочное (физкультурное) занятие.

Формы занятий: Теоретические и практические занятия. Индивидуальные, групповые, игровые

Программа предназначена для девочек 10-18 лет. В секцию принимаются учащиеся, имеющие основную группу здоровья или подготовительную на основании дополнительного допуска врача.

Наполняемость учебной группы– 15 человек. Занятия групповые, проходят в очной форме.

#### **Принципы организации образовательного процесса**

Программа разработана на основе комплекса принципов:

1. Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества:

-принцип всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, связи физического воспитания с другими сторонами воспитания.

2. Общие принципы воспитания и образования:

- принцип активности и сознательности, доступности и индивидуализации, наглядности.

— принцип вариативности;

### 3. Принципы, регламентирующие процесс физического воспитания:

- принцип непрерывности, постепенного наращивания, «от простого к сложному»
- тренирующих воздействий, системного чередования нагрузок и отдыха, возрастной адекватности направлений физического воспитания, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

### **Форма оценивания результатов освоения программы**

- Физическое развитие: рост, вес, спирометрия, динамометрия;
- Физическая подготовленность: Фитнес – тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится 2 раза в год, в начале учебного года (первичное) и итоговое (по итогам прохождения модулей).

Форма предоставления результатов работы:

- Итоговое занятие;
- Постановка спортивно-танцевальной композиции;
- Занятие с участием родителей.

### **Критерии и способы определения результативности**

*Педагогическое наблюдение* (оценка педагогом) активности, инициативности обучающихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях, настойчивость в процессе обучения, применения терминологии танцевальной аэробики и классического, народного экзерсиса на занятиях.

*Педагогический анализ результатов тестирования:*

1. знания лексики и терминологии танцевальной аэробики и классического, народного экзерсиса;
2. степени развития способности ориентироваться в пространстве;
3. развитие гибкости плечевого пояса, гибкости позвоночного столба, гибкости тазобедренных суставов;
4. участия обучающихся в мероприятиях (концертах, конкурсах).

*Мониторинг* для отслеживания результативности используются:

1. контрольные задания и тесты;
2. педагогические отзывы;
3. ведение журнала учёта и посещаемости.

### **Методы реализации программ**

Занятия будут оказывать положительное воздействие на организм при соблюдении ряда методических правил и приемов:

#### 1. Общепедагогические методы:

*Словесные методы:*

- рассказ, беседа, инструктирование, объяснение, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.
- методы наглядного восприятия:

*Наглядно-зрительные:*

- показ, демонстрация физических упражнений и их элементов;
- использование наглядных пособий (плакаты, фотографии, видеоматериалы);
- имитация (подражание);
- зрительные ориентиры (предметы, разметка пола, показ световой указкой).

*Наглядно-слуховые:* музыка, песни.

*Тактильно-мышечные:* непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### 2. Специфические методы:

*Методы обучения двигательным действиям:*

- Метод расчленённого упражнения - разучиваемое действие расчленяется на элементы без существенного искажения характеристик.
- Метод целостного упражнения - при освоении простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Эти методы относятся к строго регламентированным, при их использовании важна роль подводящих и имитационных упражнений.

*Методы строго регламентированного упражнения:*

- непрерывный
- однократное непрерывное выполнение упражнений;

- интервальный

- упражнения с регламентированными паузами отдыха.

*Метод частично регламентированного упражнения*

- проведение упражнений в игровой форме (игровой метод);

- проведение упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод);

*Метод закрепления упражнения* (многократные повторения под музыку).

### Структура учебно-тренировочного занятия

<b>Часть занятия</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Продолжительность части</b>
Вводная	Упражнения общей разминки	7-10 мин
Основная	Упражнения по аэробике для развития пассивной и активной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с предметами.	20-25 мин
Заключительная	Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты	Оставшееся время

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые, соревновательные методические приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включать его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Следует учить детей выполнять все задания в темпе, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнять упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т.е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная аэробика» включает в себя 3 модуля:

1. Модуль «Общефизическая подготовка»
2. Модуль «Техническая подготовка»
3. Модуль «Хореографическая подготовка»

### 2.1.Содержание программы

№ п/п	Модули	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль «Общефизическая подготовка»	54	10	44
2	Модуль «Техническая подготовка»	54	5	49
3	Модуль «Хореографическая подготовка»	36	6	30
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>

### 3. МОДУЛЬ «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Данный модуль ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности.

**Цель:** формирование у обучающихся умений и навыков двигательной и физической активности.

**Задачи:**

*Образовательно-развивающие:*

- обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии танцевальной аэробикой;
- развивать координационные и кондиционные способности;

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье обучающихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;
- создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

*Воспитательные:*

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
- сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий танцевальной аэробики.

### **3.1.Учебно-тематический план модуля «Общездоровья физическая подготовка»**

№п/п	Тематика разделов и отдельных тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	1	1	2	Анкетирование
2.	Гигиена спортивных занятий.	2		2	Беседа
3.	Элементы строевой подготовки	1	1	2	Зачет
4.	Общеразвивающие упражнения для рук	1	7	8	Зачет
5.	Общеразвивающие упражнения для ног	1	7	8	Зачет
6.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1	7	8	Зачет
7.	Базовые шаги аэробики, элементы черлидинга.	1	9	10	Зачет



8.	Упражнения на развитие осанки	1	6	7	Зачет
9.	Упражнения на развитие гибкости	1	6	7	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>54</b>	

## **Содержание модуля «Общая физическая подготовка»:**

### ***Теоретическая подготовка.***

***Теория:*** ТБ, введение в образовательную программу.

***Практика:*** Проводят инструктаж по технике безопасности, проводят тренировку по эвакуации из здания. Знакомят с правилами поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

### ***Гигиена, режим дня и питание***

***Теория:*** Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

### ***Общefизическая подготовка***

#### ***Теория:***

-понятия техники выполнения упражнений с различными группами мышц;

- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;

#### ***Практика:***

Элементы строевой подготовки. Выполнение элементов строевой подготовки

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой.

Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Базовые шаги аэробики, элементы черлидинга. Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики таких как «ви-степ», «неап», «ланч» и т.д. Пирамидковые упражнения.

Упражнения на развитие осанки. Освоение и закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.

Упражнения на развитие гибкости. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости станка, в партере и т.д.

***Итоговое занятие:*** Промежуточная аттестация в форме зачета.

Выполнение контрольных упражнений.

**Ожидаемые результаты модуля:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость –атлетическая подготовка).

#### 4. МОДУЛЬ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Данный модуль включает изучение комплекса упражнений на разные группы мышц (мышцы рук, мышцы ног, мышцы брюшного пресса, мышцы спины и груди), а также элементов классической аэробики, степ-аэробики и тренинга.

- Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него; сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

- Степ-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него; сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

- Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

**Цель:** развитие специальных физических качеств повысить их уровень.

**Задачи:**

- улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий;
- приобрести необходимую гибкость;

- приобрести ловкость, взаимоотношения в группе;
- овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

#### 4.1. Учебно-тематический план модуля «Техническая подготовка»

№п/п	Тематика разделов и отдельных тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	4	Анкетирование
2.	Классическая аэробика	1	25	26	Зачет
3.	Степ-аэробика	1	11	12	Зачет
4.	Функциональная тренировка	1	11	12	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	

#### 4.2. Содержание программы.

##### *Теоретическая подготовка*

Понятия гимнастика, акробатика.

-правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.

- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;

- техника исполнения элементов танцевальной аэробики;

- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;

- техника исполнения элементов танцевальной аэробики;

- правила выполнения разных видов ходьбы в танцевальной аэробике;

- правила выполнения разных видов шагов в танцевальной аэробике;

- правила комбинирования элементов танцевальной аэробики в танцевальные

связки.

##### *Техническая подготовка*

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврик)

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев –выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

В данный раздел входят следующие компоненты: элементы классической аэробики, аэробика с мячами, элементы различных стилей аэробики используя музыкальное сопровождение. Классическая аэробика с мячом. Передачи из одной руки в другую -перед собой за спиной, под ногой партнёру; броски и ловля после удара об пол; броски и ловля -двумя руками, одной рукой; перекаты по полу, по телу.

Классическая аэробика. Базовые шаги: опен степ, ви-степ, а-степ, джампинг-джек, мамбо, степ тач, степ кросс, грейпвайн, переход с ноги на ногу, повороты кругом.

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Степ-аэробика.

Функциональная тренировка. Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в

ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «полумост», «морская звезда».

**Итоговое занятие:** Промежуточная аттестация в форме зачета.  
Выполнение контрольных упражнений.

**Ожидаемые результаты модуля:**

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.
- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы классической аэробики и степ-аэробики;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

## **5. МОДУЛЬ «ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Одним из видов подготовки в аэробике является хореография (или хореографическая подготовка). Ее содержание - система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, а также на расширение арсенала их выразительных средств.

Хореография - одно из важных средств эстетического воспитания. Занимаясь хореографией, спортсмены соприкасаются с различными видами искусства. Например, музыка на занятиях хореографии знакомит их с основами музыкальной грамоты. Спортсмены должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия хореографией развивают также творческие способности спортсменов. Воспитывается ощущение красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений.

Занятия хореографией способствуют решению образовательных задач. Так, расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, историко-бытового, народно-характерного и современного танцев. Кроме того, хореографическая подготовка способствует: в занятиях хореографией развиваются такие физические качества, как гибкость, координация движений, выносливость, улучшаются показатели скоростно-силовых качеств, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Формируются гармония различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетика исполнения соревновательных программ.

Общая характеристика модуля включает в себя танцевальные оздоровительные занятия.

**Цель:** укрепление физического и психического здоровья детей, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

**Задачи:**

- развить двигательную активность и координацию движений;
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в танце;
- развивать музыкальные способности;
- развивать творческие способности.

Занятия обязательно проходят под музыкальное сопровождение. Обучающиеся учатся определять темп музыки и ритм (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

**5.1. Учебно-тематический план модуля «Хореографическая подготовка»**

№п/п	Тематика разделов и отдельных тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Музыкальное сопровождение (темп, ритм)	2	4	6	Беседа
2.	Понятие легато (связано), стаккато (отрывисто)	2	4	6	Беседа
3.	Танцевальные элементы	2	22	24	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	



## **5.2. Содержание модуля «Хореографическая подготовка»**

### ***Теоретическая подготовка***

Пояснение понятия «характер музыкального произведения». Пояснение понятия «темп музыки». Пояснение понятия легато (связано), стаккато (отрывисто).

Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике. Техника выполнения элементов классического танца у станка, на середине зала. Техника выполнения элементов русского народного танца у станка, на середине зала.

### ***Хореографическая постановка***

Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки. Упражнения для развития музыкального темпа, ритма. Элементы классического танца у станка, на середине зала. Элементы русского народного танца у станка, на середине зала. Элементы танцевальной аэробики.

## **6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### Методическое обеспечение программы

Дидактический материал:

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, видеозаписи с выступлениями.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиции, занятие - концерт, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, творческие мастерские, просмотр видеофильмов и обучающих программ, совместное посещение соревнований.

Формы подведения итогов:

Концерты, смотры, праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива, тесты.

### Материально-техническое обеспечение программы

- Малый спортивный зал
- Большой спортивный зал
- Магнитофон
- Музыкальные диски
- Видеомагнитофон
- Видеозаписи
- Гимнастические коврики
- Гимнастические палки
- Гантели
- Скакалки
- Обручи

### **Рекомендации по форме**

Форма одежды на занятия спортивная, предпочтительно короткая (лосины и футболка), в зависимости от темы занятия обувь либо кроссовки, либо чешки (получешки).

Кадровое обеспечение программы

Гинтова Анастасия Дмитриевна, педагог организатор.

Педагогический стаж –4 года.

## **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
3. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1978. - 48 с.
4. Буц Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М.: Физкультура и спорт, 1988 г. – 176 с.
5. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры/ Под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – 463 с.
6. 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.
7. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989. – 79 с.
8. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
9. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
10. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1991, 64 с.
3. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с
5. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- С. 46-51
6. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений:

*Контрольные упражнения по ОФП и СФП*

№ п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения

		равновесия.
5	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
6	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
7	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (гибкость, координационные способности)

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживание м ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты.
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками
Равновесие на одной, другая	20.0	18.0	16.0	14.0



назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держат(сек)				
--	--	--	--	--

Приложение 3

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (силовые, скоростно-силовые способности).

Упражнение	Баллы														
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	24	22	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	5
Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек)	50	46	42	38	34	29	26	21	18	16	14	12	10	8	6

Оценка результативности

Средний балл	Уровень
3.9 и ниже	Низкий
4.0-4.9	Ниже среднего

5.0-7.0	Средний
7.1-7.9	Выше среднего
8.0-9.0	Высокий