

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец детского творчества»**

Принята на заседании  
педагогического совета ДДТ  
от « 4» июня 2020 г.  
Протокол № 5



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«КРАСОТА и ГРАЦИЯ +»**

**Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Срок реализации: 3 года**

**( базовый уровень)**

**Автор-составитель:  
Романюк Татьяна Викторовна,  
педагог дополнительного образования**

г. Гаврилов-Ям,  
2020 год

# Содержание.

## **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

1.1.Пояснительная записка 3-7 стр.

1.2.Цели и задачи 8-9стр.

1.3. Учебно-тематический план 10-12 стр.

1.4. Содержание программы 13-23 стр.

1.5. Планируемые результаты 24-25 стр.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график 26-33 стр.

2.2. Обеспечение 34 стр.

**3. Оценка образовательных результатов 35-37 стр.**

**4. Лист регистрации изменений 38 стр.**

**5. Литература 39-40 стр.**

**6. Приложения 41-72**

## **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

# 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## *« Жизнь требует движения » Аристотель.*

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Красота и Грация + » имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа «Красота и Грация +» модифицированная и основана на программе «Красота и Грация », но по социальному заказу родителей уменьшена в объеме.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ);
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012г. № 761);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ от 03.04.2012г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования и др. Утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 309-3242).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Устав МБУ ДО ДДТ
- Положение о ДООП МБУ

**Актуальность программы.** Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны обучающихся и родителей на программы спортивной направленности для детей среднего школьного возраста. Анализируя современную ситуацию и рост процента детей и подростков, нуждающихся в медицинской помощи, становится ясно, что формирование физически развитой, здоровой личности является первостепенно важной задачей воспитания.

Расширение школьной программы, введение компьютеризации, резко возросшее внимание к телевидению, видеоиграм, способствует ограничению двигательной активности детей. А это в свою очередь ведет к отставанию современного ребенка в физическом развитии, появлению различных функциональных отклонений, таких как деформация позвоночника, излишний вес, и как следствие к появлению и развитию различных заболеваний.

Каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Но не только здоровье стоит за физической культурой, теперь объективно доказано, что правильное формирование двигательной сферы ребенка является фундаментом для развития

личности, для наивысшего раскрытия и проявления потенциальных возможностей каждого человека, его способностей и талантов.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети росли крепкими и здоровыми. Вот почему в наше время стали так популярны занятия танцевальной аэробикой и фитнесом. Если физическая культура просто важна для взрослого, то для детей всех возрастов она жизненно необходима. Регулярные и систематические занятия аэробикой - это верный путь к здоровью, к стройности и грациозности, а сочетание физических упражнений с элементами игры и танца, праздничным характером обстановки, одежды, музыкальным сопровождением, особенно привлекательно для детей.

Поскольку исследования ученых показали, что под воздействием физических упражнений в организме человека вырабатываются особые гормоны - эндорфины, влияющие на формирование хорошего настроения, положительных эмоций, вызывая ощущение уверенности в себе и повышение устойчивости к стрессовым ситуациям, что в целом влияет на формирование личности, как с физической, так и с нравственной стороны.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваются эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа-это синтез спорта и хореографии, направленная на самосовершенствования души и тела и предполагает разнообразную деятельность по демонстрации детских достижений (организация и участие в конкурсах, концертах, фестивалях)

Идеал вечной женственности был довольно прост: женщина должна быть нежной, красивой, мягкой, ласковой, позволяя мужчине чувствовать себя по отношению к ней сильным, энергичным и преуспевающим. Сегодня женственность не в слабости и пассивности, а в духовной силе, развитом равенстве – тонко переплетающемся с женской нежностью. Поэтому образовательный процесс построен так, чтобы он помог девушкам с наибольшей эффективностью реализовать себя в различных видах деятельности. Создать условия для того, чтобы девушка стала гармонично пропорционально развитой, имела правильную осанку, красивую фигуру, сформировала изящность, грациозность и легкость в движениях, и в тоже время оставалась индивидуальной и неповторимой, то есть создать ей ситуацию успеха.

**Доступность.** Данная программа даёт возможность для каждого освоить танцевальный навык и не важно, занималась ли девушка раньше танцами или нет, главное должно быть желание танцевать, поэтому вход в программу возможен на любом этапе реализации. Красивая, эмоциональная музыка доставляет детям радость, поднимает настроение, вызывает желание двигаться под нее. Танец – именно и есть та форма самовыражения, которая так необходима детям. В танцевальный коллектив «Красота и Грация» детей записывают по желанию, без дополнительных испытаний и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

**Вариативность.** Объем программы, последовательность изучаемых тем, количество часов на каждый раздел и репертуар в календарных планах могут быть изменены в зависимости от контингента и социального запроса. При необходимости продолжить обучение программа расширяется дополнительными тем планами.

**Новизна.** Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей. Это синтез спорта и танца. Психологический климат на занятиях создает эмоциональный комфорт для каждого воспитанника. Весь процесс обучения строится на педагогике сотрудничества, способствующей творческой активности воспитанников. Все это в комплексе позволяет воспитанникам благоприятно адаптироваться в социуме, развивает коммуникативные качества в общении со сверстниками и взрослыми.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа способствует решению многих проблем, с которыми сталкиваются современные дети. В первую очередь в процессе занятий у ребенка пробуждается интерес к новой деятельности. Органическое соединение движения,

музыки, формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым. Немаловажным моментом является занятость воспитанников во внеурочное время, что оберегает их от вовлечения в негативную подростковую среду. Обучение идет по единой «спиральной» структуре – занятия с увеличивающейся степенью сложности, с переходом от теории к практике, от занятий под руководством педагога до самостоятельного показа танцевальных движений, аэробных связок и композиций. Творческий подход к проведению занятий позволяет научить воспитанников общению друг с другом и поведению в обществе, через расширение кругозора в области спорта и хореографии, привития этических навыков. Учебный материал распределен по годам обучения так, что каждый последующий новый материал опирается на ранее изученный. Содержание передаваемых знаний обеспечивает строгую последовательность и постепенное усложнение. Если дети среднего возраста выполняют и повторяют действия предложенные педагогом в не быстром темпе и не сложной координации, то старшие ребята проявляют творческое воображение и фантазию, помогают педагогу составлять танцевальные композиции и новые двигательные упражнения в быстром темпе и с более сложной координацией.

Обеспечивается тесная связь с предметами, изучаемыми в школе, опираясь на уже обретенные ЗУН по предметам: физкультура, хореография, музыка, биология.

В данной образовательной программе учебная деятельность рассматривается как составляющая часть целостного воспитательного процесса. Приобретение знаний сопровождается интеллектуальным и социальным развитием личности ребенка, которая является основным объектом воспитания, как индивидуальность, свободно и достойно проявляющая свое личностное «Я».

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной общеразвивающей программе 11-13 лет. Запись в коллектив « Красота и Грация» производится без отбора, по желанию любого ребенка, не зависимо от его способностей и не имеющего медицинских противопоказаний к умеренным физическим нагрузкам. Группа состоит из девушек от 11-18 человек. Добор в группу производится в соответствии с возрастной категорией и при наличии свободных мест. Новый набор- только после выпуска предыдущей группы.

Уменьшение числа обучающихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала, а также добровольности посещения танцевального объединения.

**Объём программы.** Предполагаемый учебный план рассчитан на 3 года обучения - 360 часов. Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительностью 1-2 астрономический час в зависимости от года обучения и социального заказа.

«Базовый уровень» - допускает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы, гарантированно обеспечивает достаточный уровень освоения программы, длительностью 3 года.

**Виды занятий.** Обучение проводится как: открытое и зачётное занятие, занятие-беседа, занятие - тренировка, занятие-соревнование, занятие-конкурс, занятие- репетиции, занятие - концерт, занятие-праздник, видео уроки, индивидуальные занятия, игры на развитие внимания, памяти, просмотр видеофильмов и обучающих программ, совместное посещение смотров, фестивалей и концертов, воспитательные и массовые мероприятия.

**Мотивация.** В программе предусмотрены упражнения на импровизацию, коллективные и индивидуальные формы работы с детьми. Всё это благоприятствует формированию мотивации к занятиям. В образовательную программу включаются разноплановые танцы, как один из факторов формирования мотивации к занятию хореографией и при составлении репертуара учитываются интересы детей. Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации, продумывается структура занятия, используются различные формы обучения. В обучении и воспитании предполагается создание

условий для освоения знаний оптимальным для каждого ребенка способом, темпом и объемом; производится дифференцированный отбор содержания, форм и методов воспитания, учет специфических позиций детей и взрослых в образовательном процессе. Создается атмосфера творческой заинтересованности, в которой процесс обучения будет не только логически понятным, но и эмоционально увлекательным. Вся творческая работа учащихся в коллективе ведется в тесном сотрудничестве с педагогом, что позволяет детям показать свою индивидуальность. На занятиях аэробикой и хореографией учащиеся предлагают во время постановки танцев, составления танцевальных элементов и спортивных упражнений, свои варианты движений, рисунков танца. У них развивается ассоциативная память, художественное воображение, чувство индивидуальности, стремление опираться на собственные силы, приобретается уверенность в себе.

Усложняя деятельность, расширяя сферу общения, используя в воспитательных целях естественно складывающиеся сложные ситуации, важно организовать работу таким образом, чтобы усвоение ребятами правил культурного поведения стало их внутренней потребностью. Но где как не в среде сверстников лучше всего раскрывается личность ребенка. Поэтому первостепенная задача - создание дружного сплоченного коллектива, в котором оценка товарищей, их мнение становится важными мотивами поведения школьника.

Проведение коллективных праздников благотворно влияет на укрепление дружеских отношений в коллективе. Коллектив «Красота и Грация» - активный участник всех Дворцовских мероприятий, а также многих городских и районных мероприятий. Обучающиеся отличаются активностью, надежностью и стремлением выполнить дело хорошо. Даже внешне они подтянуты, скромны и обаятельны оправдывая название коллектива – «Красота и Грация». Важным компонентом работы является ежедневный настрой девочек на то, что они – самые красивые и неповторимые, тем самым, повышая их уверенность в себе. Хорошим стимулом для личного роста девушек стали традиционные конкурсные программы, проводимые в коллективе, такие как «Самая обаятельная и привлекательная», «Леди Грация», «Девушка краса – русая коса», где девочки демонстрируют все свое обаяние, грацию и привлекательность.

Приобщение к миру музыки, танцу, совместные праздники, вечера, чествование именинников, выходы на природу - все это сближает коллектив, укрепляет дружбу ребят, расширяет их кругозор и дает возможность лучше узнать друг друга

**Формы организации образовательного процесса.** Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная форма работы с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Соревновательные и конкурсные выступления
- Показательные и концертные выступления

Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Наряду с групповыми занятиями планируются и индивидуальные, на которых отрабатываются сольные номера и сольные партии, а также при необходимости отработка номеров для соревнований и конкурсов. танцевальные номера для концертов,. Обучение очное.

**Срок освоения программы.** Полный курс программы рассчитан на 3 года обучения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-2 академическому часу в соответствии с годом обучения. Во время занятий используются **здоровьесберегающие технологии**. Нагрузка обязательно чередуется с отдыхом. Двигательные энергичные упражнения со спокойными и статичными. А сами по себе танцы и аэробика – это отличный способ укрепить свое здоровье. Плавные и экспрессивные движения расправляют позвоночник, укрепляют мышцы и улучшают осанку. Ритмика, пластика формируют основные двигательные умения и способности, препятствуют нарушению осанки.

**Работа с родителями.** На протяжении всего курса обучения ведётся тесная связь с классными руководителями и родителями обучающихся. При наборе проводятся родительские собрания, где рассказывается о танцевальном коллективе «Красота и Грация», о программе обучения и требованиях к занятиям. В дальнейшем регулярно проводятся открытые уроки, отчётные выступления перед родителями, при необходимости индивидуальные беседы и консультации. Демонстрация успехов и достижений детей через выступления, концерты на родительских собраниях, городских праздниках и дворцовских мероприятиях в течение учебного года

Активно привлекаются родители для совместных дел танцевального коллектива: оказание помощи в изготовлении реквизита и костюмов для выступлений, сопровождения детей в концертной и конкурсной деятельности, фото и видео съёмка, а также совместное проведение «Выпускных» и досуговых мероприятий : «Масленица» и др..Для эффективности образовательного процесса поддерживается связь с родителями ребят, заинтересовывая их профилем деятельности коллектива «Красота и Грация», делая их активными союзниками деятельности. Решение общепедагогических проблем возможно только при интеграции усилий родителей и педагогов.

## **1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы:** Создать условия для развития творческих, физических, художественно-эстетических способностей ребенка, посредством занятий танцевальной аэробикой и хореографией

**Задачи:**

- создавать условия для сохранения и укрепление здоровья, формирования правильной осанки, красивой фигуры;
- развивать физические и танцевальные данные детей (координацию, гибкость, грацию и пластику, чувство ритма);
- расширить объем знаний о различных видах двигательной активности;
- способствовать развитию творческих способностей, волевых качеств, нравственному и эстетическому совершенствованию каждого обучающегося.

**В соответствии с общими задачами коллектива, каждая учебная группа, решает свои специфические задачи:**

Подготовительная группа (1 год обучения): развитие и поддержание устойчивого интереса к занятиям, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, развитие гибкости.

Учебно-тренировочная (2 год обучения): развитие силы и координации, совершенствование разнообразных двигательных навыков и умений, выступление на праздниках, мероприятиях, показательных программах.

Группа совершенствования ( 3 и более год обучения ) : дальнейшая всесторонняя физическая подготовка, совершенствование техники, приобретение теоретических знаний, участие в постановке танцевальных этюдов и композиций, участие в мероприятиях, концертах, праздниках ,танцевальных фестивалей и на спортивных соревнованиях в качестве группы поддержки.

<b>Задачи</b>	1-й год	2-й год	3-й год

<p><b>Обучающие</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Познакомить с элементами строевой подготовки;</li> <li>➤ научить ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;</li> <li>➤ познакомить с базовыми шагами аэробики.</li> <li>➤ познакомить с историей народного танца, освоить движения определенной программой, создать танцевальный номер.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Отработать элементы строевой подготовки;</li> <li>➤ научить управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;</li> <li>➤ отработать базовые шаги аэробики отдельно ;</li> <li>➤ дать понятие танцевального рисунка;</li> <li>➤ познакомить с различными стилями танцевальной аэробики;</li> <li>➤ познакомить с историей и направлениями современного и спортивного танца, освоить движения, определенные программой,</li> <li>➤ создать танцевальный номер по каждому направлению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ научить правилам поведения на сцене;</li> <li>➤ отработать базовые шаги аэробики в связках;</li> <li>➤ освоить движения и связки различных стилей танцевальной аэробики.</li> <li>➤ создать танцевальные номера.</li> <li>➤ познакомить с историей и направлениями бального танца, освоить движения определенной программой, создать танцевальный номер.</li> </ul>
<p><b>Развивающие</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);</li> <li>❖ развить чувство ритма, музыкальность .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ развить аэробный стиль выполнения упражнений;</li> <li>❖ развить специальные качества;</li> <li>❖ развить критичность и самокритичность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ продолжить развивать аэробный стиль выполнения упражнений;</li> <li>❖ продолжить развивать специальные качества;</li> <li>❖ продолжить развивать критичность и самокритичность;</li> <li>❖ создать условия для развития смелости перед выходом на сцену.</li> </ul>
<p><b>Воспитывающие</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать интерес к регулярным занятиям;</li> <li>✓ создавать условия для формирования дисциплинированности, аккуратности, вежливости.</li> <li>✓ Сформировать понятие о морали и воспитанности (культура</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ продолжить воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости;</li> <li>✓ создать условия для воспитания доброжелательного отношения к товарищам..</li> <li>✓ Воспитывать чувство уверенности в своей значимости и индивидуальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Продолжить воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости и организованности.;</li> <li>✓ продолжить воспитание доброжелательного отношения к товарищам;</li> <li>✓ воспитать ответственность каждого за успех</li> </ul>

	общения, культура внешности, культура организации повседневной жизни)		общего дела; ✓
--	--	--	-------------------

Прогнозируемый результат: подготовить к выпуску девушек здоровых, физически, творчески активных, уверенных в себе и умеющих красиво двигаться и танцевать.

### 1.3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### *Учебно-тематический план 1 года обучения.*

Учебная нагрузка: 2 часа в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.  Из истории аэробики	1		1
		Начальная диагностика		1	1
2.	Общезначительная подготовка	Элементы строевой подготовки Бег, прыжки, скакалка, обруч Подвижные игры, эстафеты	0,5	5,5	6
		Общеразвивающие упражнения для рук	0,5	4,5	5
		Общеразвивающие упражнения для ног	0,5	4,5	5
		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	0,5	4,5	5
3	Специальная физическая подготовка	АЭРОБИКА Базовые шаги аэробики Танцевальная разминка Комплекс аэробики	0,5	10,5	11
		Упражнения на развитие осанки	0,5	5,5	6
		СТРЕТЧИНГ Упражнения на развитие гибкости	0,5	8,5	9
4	Хореографическая подготовка	Характер музыкального произведения	0,5	0,5	1
		Знакомство с выразительным значением темпа музыки	0,5	0,5	1

		Народный танец: история, основные движения, танцевальная комбинация	0,5	8,5	9
		Спортивный танец, танец с помпонами	0,5	7,5	8
		Итоговая диагностика. Сдача нормативов		1	1
		Участие в мероприятиях		3	3
	ВСЕГО 72 часа				

**Учебно-тематический план 2 года обучения.**

Учебная нагрузка: 4 часа в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
		Начальная диагностика		2	2
2.	Общезначительная подготовка	Элементы строевой подготовки Бег, прыжки, скакалка, обруч	0,5	11,5	12
		Общеразвивающие упражнения для рук	0,5	9,5	10
		Общеразвивающие упражнения для ног	0,5	9,5	10
		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	0,5	9,5	10
3	Специальная физическая подготовка	АЭРОБИКА Базовые шаги и связки аэробики Танцевальная разминка Комплекс аэробики Силовые упражнения	0,5	19,5	20
		Упражнения на развитие осанки	0,5	9,5	10
		Упражнения на развитие гибкости	0,5	9,5	10
4	Хореографическая подготовка	Характер музыкального произведения		2	2
		Знакомство с выразительным значением темпа музыки		2	2
		Элементы классического танца	0,5	9,5	10
		Понятие танцевального рисунка	0,5	1,5	2

		Современный танец: история, направления, основные движения, танцевальная комбинация.	0,5	13,5	14
		Спортивный танец, танец с помпонами		10	10
		Стили танцевальной аэробики	0,5	7,5	8
		Итоговая диагностика. Сдача нормативов		2	2
		Участие в мероприятиях		8	8
		<b>ВСЕГО</b>	144 часа		

### *Учебно-тематический план 3 года обучения.*

Учебная нагрузка: 4 часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.	2		2
		Начальная диагностика		2	2
		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
2.	Общезначительная физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук	0,5	9,5	10
		Общеразвивающие упражнения для ног	0,5	9,5	10
		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	0,5	9,5	10
3	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки аэробики	0,5	13,5	14
		Упражнения на развитие осанки	0,5	9,5	10
		Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	0,5	15,5	16
		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «латино».	0,5	15,5	16
4	Хореографическая подготовка	Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»	0,5	15,5	16
		Работа над рисунком танца		2	2
		Элементы классического танца	0,5	9,5	10
		Бальный танец: история, направления, основные движения, танцевальная комбинация «джайф»	0,5	13,5	14
		Итоговая диагностика.сдача нормативов		2	2
		Участие в мероприятиях		8	8
		<b>ВСЕГО</b>	144 часа		

### **1.4.Содержание программы.**

В содержании данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – тренировочный, совершенствование полученных ЗУН;

III этап – совершенствования.

### 1-й год обучения.(I-этап)

Название темы	Содержание		Форма контроля	Кол-во часов на тему		
	Теория	Практика				
Теоретическая подготовка (4ч)	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		Опрос	0,5	
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика. (Нормативы О.Ф.П.. Психологические тесты)	тест	1	
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, , правила поведения после занятий).			Опрос, наблюдение	0,5
	Из истории аэробики	История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России.			опрос	0,5
Общезначительная подготовка (79 ч)	Элементы строевой подготовки	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.) (Подробнее см. приложение )	наблюдение	6	
	Обще развивающие упражнения для рук	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Подробнее см.	наблюдение	5	

			приложение)		
	Обще развивающие упражнения для ног	Техника выполнения упражнений для ног без предмета.	Освоение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. (Подробнее см. пр)	наблюдение	5
	Обще развивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. ( Подробнее приложение)	наблюдение	5
Специальная физическая подготовка (45 ч)	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики. (Подробнее приложение )	наблюдение	10,5
	Упражнения на развитие осанки	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Освоение и закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение )	наблюдение	6
	Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение )	наблюдение	9
Хореографическая подготовка (12 ч)	Характер музыкального произведения	Пояснение понятия «характер музыкального произведения»	Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)	наблюдение	1
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	Пояснение понятия «темп музыки»	Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки	наблюдение	1
	Понятие легато (связано), стаккато (отрывисто)	Пояснение , понятие легато (связано), стаккато (отрывисто)	Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в	Наблюдение выступление	17

	Народный танец  Спортивный танец с помпонами	История возникновения танца	зависимости от музыки  Разучивание основных движений народного и спортивного танца, танцевальной композиции, постановка танцевального номера. ( подробнее приложение )		
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	тест	1
	Участие в мероприятиях		Участие в культурно массовых и оздоровительных мероприятиях.	наблюдение	3
ВСЕГО:72 часа					

## 2-й год обучения.(II-этап)

Название темы		Содержание		Форма контроля	Всего часов
		Теория	Практика		
Теоретическая подготовка (5 ч)	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		Опрос	1
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	Тест	2
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам			Опрос, наблюдение

		занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).			
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.		Опрос	1
Общезначительная подготовка( 63 ч)	Элементы строевой подготовки	Повторение техники выполнения строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (Подробнее см. приложение)	Наблюдение	12
	Обще развивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение)	Наблюдение	10
	Обще развивающие упражнения для ног	Повторение обще развивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение )	Наблюдение	10
	Обще развивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (	Наблюдение	10

			Подробнее приложение )		
Специальная физическая подготовка (42 ч)	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики. (Подробнее приложение )	Зачётное занятие	19
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение )	Наблюдение	10
	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение )	Зачётное занятие	10
Хореографическая подготовка (61ч)	Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)	Наблюдение	2
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки		Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки	Наблюдение	2
	Элементы классического танца	Техника выполнения элементов классического танца	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение ).	Наблюдение	10
	Понятие танцевального рисунка	Введение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков.	Наблюдение	2
	Стили танцевальной аэробики	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения.	Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика,	Зачётное занятие	8

			изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение)		
	Современный танец	История и направления	Разучивание основных движений, разучивание танцевальной композиции, постановка танцевального номера( подробнее в приложении )	Выступление	24
	Спортивный танец с помпонами				
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	тест	2
	Участие в мероприятиях		Участие в культурно - массовых и оздоровительных мероприятиях.	Наблюдение	8
ВСЕГО 144 час					

### 3-й год обучения.(III-этап)

Название темы		Количество часов		Форма контроля	Всего часов
		Теория	Практика		
Теоретическая подготовка (7 ч)	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		Опрос	1
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	Тест	2
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и		Опрос,наблюдение	1

		инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).			
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. <i>(Повторение)</i>		Опрос	2
Общефизическая подготовка (42 ч)	Обще развивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. <i>(Повторение)</i> Выполнение упражнений с предметом. <i>(Подробнее см. приложение 3)</i>	Наблюдение	10
	Обще развивающие упражнения для ног	Повторение обще развивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. <i>(Подробнее см. приложение 4)</i>	Наблюдение	10
	Обще развивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом <i>(Подробнее приложение 5)</i>	Наблюдение	10
Специальная физическая	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. <i>(Повторение)</i>	Закрепление базовых шагов связок аэробики. <i>(Подробнее приложение 6)</i>	Зачётное занятие	14
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений	Закрепление упражнений на	Наблюдение	13

		на развитие осанки.	развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение 7)		
	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение 8)	Зачётное занятие	16
	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевального стиля «латино».	Техника выполнения элементов стиля («латино»).	Выполнение элементов танцевальной аэробики стиля «латино». (Подробнее см. приложение 10)	Зачётное занятие	16
Хореографическая подготовка (72 ч)	Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работа над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	Выступление	16
	Работа над рисунком танца	Повторение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков	Наблюдение	2
	Элементы классического танца	Повторение ранее изученных и изучение новых элементов классического танца.	Позиции рук, ног, демиплие, гранплие, релеве, рондежамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 9).	Зачётное занятие	10
	Бальный танец	История возникновения, направления	Разучивание основных движений, танцевальной	Выступление	30

	Спортивный танец с помпонами		комбинации, постановка танцевального номера( подробнее в приложении )		
	Итоговая сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	тест	2
	Участие в мероприятиях		Участие в культурно массовых и оздоровительных мероприятиях.	Наблюдение	8
Всего 144 часов					

В организации деятельности используются следующие педагогические принципы: систематичности и последовательности, наглядности, изучение от простого к сложному, научность и доступность изучаемого материала, принцип увлекательности, личностно-ориентированного подхода, творческой активности.

Чтобы сделать образовательный процесс наиболее эффективным учитываются индивидуальные особенности и возможности детей. Знание индивидуальных особенностей детей дает возможность для организации дифференцированного и индивидуального обучения для различных групп учащихся. Слабым по развитию создается обстановка повышенного внимания, поддержки, способным – создание стимула для дальнейшего раскрытия способностей.

Система упражнений выстроена по принципу - от простого к сложному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному и от общего к частному, при условии многократного повторения заданий.

#### **Учёт физических и психологических особенностей детей среднего школьного возраста.**

##### **Физические особенности.**

С физической точки зрения средний школьный возраст, т.е. подростковый, характеризуется интенсивным ростом. Организм ребёнка подвергается глубокой перестройке. Перестраивается опорно-двигательный аппарат, поэтому у подростков (особенно у мальчиков) наблюдается неловкость, угловатость в движениях. У детей, которые занимаются хореографией, это проявляется в меньшей степени, т.к. они работают над своим физическим совершенствованием.

В этот период активно развивается сердечно - сосудистая система, которую необходимо регулярно тренировать с помощью физической нагрузки.

В результате развития мозга растёт осмысленность восприятия и становится более организованным внимание.

Средний школьный возраст это тот период, когда наиболее успешным может быть овладение техникой сложных движений. Но при интенсивном росте организма следует обращать внимание на правильное и здоровое его развитие. Это значит, что необходимо равномерно развивать различные группы мышц, суставов и связок, учить правильному дыханию при определенной физической нагрузке, внушать подростку уверенность в его силах и возможностях воздействовать на себя в желаемом направлении и т.д.

Неблагоприятно отражаются на подростке физические перегрузки. Они вызывают отрицательные эмоции, нервозность, несдержанность, чего следует избегать в педагогической практике. Подростковый возраст является переходным, прежде всего, в биологическом плане, но именно поэтому он крайне противоречив в психологическом отношении.

##### **Психологические особенности.**

В результате глубокой физической перестройки организма дети этого возраста становятся очень импульсивными, появляется ссоры со сверстниками, «бунт» против родителей и т.д. Но в тоже время подростку свойственны: юмор, разумность, инициативность. Он начинает заботиться о своей внешности.

Ценнейшее приобретение этого возраста - открытие своего мира. Подросткам свойственно чувство взрослости, которого они ещё не достигли, отсюда их равнение на взрослых.

Особую роль в осознании себя начинает играть коллектив, в котором пребывает подросток. Положение, которое он занимает в коллективе, оказывает влияние на его моральное самочувствие и поведение. Коллектив, в свою очередь, предъявляет подростку определённые требования. И чтобы завоевать авторитет и уважение сверстников, подросток должен соответствовать этим требованиям. Поэтому он становится чутким к мнению о себе.

Занятия в коллективе формируют у подростка такие важные качества, как настойчивость, целеустремлённость, самообладание, способность к самооценке и самоконтролю.

Дети данного возраста начинают ощущать близость с природой, по-новому воспринимают искусство, испытывают чувство любви. У них складывается новый мир ценностей, появляются идеалы, подражая которым они формируют себя (хорошо, если это хорошие идеалы). Бывает, что подростки склонны переоценивать свои возможности, стремятся выделиться и не желают исполнять вторые роли ни в жизни, ни в творчестве. Важно в такие моменты направить их, проводить индивидуальную работу (личную беседу) о реальности их достижений.

Юношеский возраст в биологическом плане - это период завершения физического развития. Дальнейшее физическое развитие можно рассматривать уже как принадлежащее к циклу взрослости.

В психологическом плане этот период характеризуется появлением чувства своей неповторимости, индивидуальности, непохожести на других. Вместе с осознанием чувства своей уникальности приходит чувство одиночества. Юношеское «Я» ещё неопределенно, расплывчато и нередко переживается, как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растёт потребность в общении и одновременно повышается избирательность общения. Рост избирательности сопровождается ростом их устойчивости. Старшеклассники способны погружаться в себя, открывая в себе мир новых чувств. Они мечтательны и романтичны. Юность особенно чувствительна к «внутренним» психологическим проблемам.

Старшеклассников волнуют не поступки или события, а преимущественно мысли и чувства, возникающие в результате происходящих событий.

Юношеский возраст сопровождается улучшением коммуникативности и общего эмоционального самочувствия. Старшеклассники значительно сдержаннее подростков.

Отношение к коллективу и собственное положение в нём - один из важнейших критериев юношеской оценки товарищей и самооценки. Уровень коллективной жизни у старшеклассников значительно выше, чем у подростков. Объясняется это тем, что старшеклассникам необходимо чувствовать, что он не только работает на себя, но и приносит ощутимую пользу.

## **1.5. Планируемые результаты.**

### *По окончании 1 года обучения обучающиеся:*

*должны знать:*

- Правила внутреннего распорядка для обучающихся;
- Правила личной гигиены;
- Основные элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики ;
- Основные последовательно выстроенные блоки комплекса аэробики ;
- Историю народного танца;
- 

*должны уметь:*

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Выполнять спортивный комплекс в полном объеме, заложенный программой под руководством педагога ;
- Правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;

- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;
- Уметь выполнять основные элементы народного и спортивного танца с помпонами, определенные программой; исполнение танцевального номера;

### ***По окончании 2 года обучения обучающиеся :***

*должны знать:*

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики;
- Знать историю и направления современного танца;

*должны уметь:*

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и различном темпе;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (осанку, гибкость)
- Самостоятельно составлять комплекс аэробики из 10-15 упражнений
- Выполнять два спортивных комплекса в объеме, заложенном программой под руководством педагога;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;
- Выполнять основные движения современного и спортивного танца с помпонами, определенные программой, исполнение танцевального номера

### ***По окончании 3 года обучения обучающиеся***

*должны знать:*

- Как правильно держаться на сцене;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Структуру комплекса аэробики;
- Историю и направления бального танца;

*должны уметь:*

- Правильно держаться на сцене;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость.)

- Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
- Принимать участие в танцевальном номере;
- Самостоятельно составлять и выполнять спортивный комплекс аэробики;
- Уметь держать рисунок танца;
- Уметь выполнять основные элементы бального и спортивного танца с помпонами, определенные программой; исполнение танцевального номера.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебно-тематический план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Красота и Грация +»  
1 год обучения**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Т	П		
1	сентябрь	Вводное занятие. Запись в коллектив. Организационные вопросы. Введение в образовательную программу, гигиена спортивных занятий. Требования к учащимся Т.Б. Гигиена спортивных занятий Из истории аэробики	1		Беседа	Анкета
2	сентябрь	Диагностика		1	Самостоятельная работа	Тест контрольные упражнения
3 4 5	сентябрь	Элементы строевой подготовки Бег, прыжки, обруч, скакалка Общеразвивающие	0,5	0,5 1 1	Практическая работа	Наблюдение

		упражнения для рук и ног				
6 7 8	октябрь	Элементы строевой подготовки, Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	0,5	0,5 1 1	Практическая работа	Наблюдение
9 10 11 12	октябрь	Элементы строевой подготовки Упражнение на развитие осанки ХОРЕОГРАФИЯ: элементы современного танца		1 1 1 1	Практическая работа	Наблюдение
13 14 15	октябрь	АЭРОБИКА Базовые шаги аэробики ХОРЕОГРАФИЯ: элементы современного танца	0,5	0,5 1 1	Практическая работа	Наблюдение
16	октябрь	Индивидуальное занятие		1	Практическая работа	Наблюдение
17	октябрь	Выступление Досуговое мероприятие		1	Практика	Наблюдение
18 19 20	ноябрь	АЭРОБИКА Танцевальная разминка Упражнение на развитие осанки Упражнения на развитие гибкости		1 1 1	Практическая работа	Наблюдение
21 22 23	ноябрь	АЭРОБИКА Комплекс аэробики 1 «А»упражнения стоя Упражнения на развитие осанки		1 1 1	Практическая работа	Наблюдение
24 25 26 27 28 29 30 31	Ноябрь-декабрь	АЭРОБИКА Комплекс аэробики 1 «А».упражнения сидя и лёжа Комплекс аэробики 1 «А» Упражнения на развитие гибкости	0,5	0,5 1 1 1 1 1 1 1	Практическая работа	Наблюдение
32	декабрь	Зачётное занятие «Комплекс аэробики 1»А» Хореография «Современный танец»		1	Самостоятельная работа	Наблюдение
33 34	январь	Упражнения на развитие гибкости Характер музыкального произведения		1 1	Практическая работа	Наблюдение
35 36 37 38	январь	ХОРЕОГРАФИЯ: народный танец: история, направления, основные движения.	0,5	0,5 1 1 1	Практическая работа	Наблюдение
39 40 41 42	февраль	Хореография: народный танец: разучивание танцевальной комбинации		1 1 1 1	Практическая работа	Наблюдение
43	февраль	Комплекс танцевальной		1	Практическая	Наблюдение

44		аэробики » 1 «Б» в полном		1	работа	
45		объёме		1		
46				1		
47	март	Индивидуальное занятие		1	Практическая работа	Наблюдение
48	март	Выступление Досуговое мероприятие		1	Практика	Наблюдение
49	март	Упражнения на развитие		1	Практическая работа	Наблюдение
50		осанки		1		
51		Знакомство с выразительным		1		
52		значением темпа музыки Комплекс танцевальной аэробики в стиле 1 «Б» Хореография: народный танец: повторение танцевальная комбинация		1		
53	Март- апрель	Упражнения на развитие	0,5	0,5	Практическая работа	Наблюдение
54		осанки		1		
55		Понятие танцевального		1		
56		рисунка Комплекс танцевальной		1		
57	аэробики в стиле 1 «Б» Хореография: народный танец: закрепление танцевальная комбинация		1			
58	апрель	Индивидуальное занятие		1	Практическая работа	Наблюдение
59	апрель	Выступление Досуговое мероприятие		1	Практика	Наблюдение
60	апрель	Элементы строевой подготовки		1	Практическая работа	Наблюдение
61		Бег, прыжки, скакалка, обруч		1		
62	апрель	Зачётное занятие « Комплекс аэробики 1 «Б», танцевальная композиция в народном стиле		1	Самостоятель ная работа	Наблюдение
63	май	Подготовка к отчётному концерту: репетиция танцевальных номеров		1	Практическая работа	Наблюдение
64				1		
65				1		
66				1		
67				1		
68				1		
69		1				
70	май	Индивидуальное занятие		1	Практическая работа	Наблюдение
71	май	Выступление Досуговое мероприятие		1	Практика	Наблюдение
72	май	Диагностика		1	Самостоятель ная работа	Тест контрольные упражнения
Итого			4	68		

**Календарный учебно-тематический план по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе «Красота и Грация»  
2 год обучения**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Т	П		
1	сентябрь	Вводное занятие. Организационные вопросы. Задачи на учебный год, гигиена спортивных занятий. Требования к учащимся, Т.Б.	2		Беседа	Анкета
2	сентябрь	Диагностика		2	Самостоятельная работа	Тест, контрольные упражнения
3	сентябрь	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	0,5	1,5	Практическая работа	Наблюдение
4 5 6		Элементы строевой подготовки Общеразвивающие упражнения для рук и ног	0,5	1,5 2 2	Практическая работа	Наблюдение
7 8	сентябрь	Элементы строевой подготовки. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	0,5	1,5 2	Практическая работа	Наблюдение
9 10 11	октябрь	Элементы строевой подготовки. Бег, прыжки, скакалка, обруч. ХОРЕОГРАФИЯ: элементы классического танца		2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
12 13 14 15 16	октябрь	<b>АЭРОБИКА</b> Базовые шаги и связки аэробики Танцевальная разминка в современном стиле Силовые упражнения ХОРЕОГРАФИЯ: элементы классического танца	0,5	1,5 2 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
17	октябрь	Индивидуальное занятие		2	Практическая работа	Наблюдение
18	октябрь	Выступление Досуговое мероприятие		2	Практика	Наблюдение
19 20	ноябрь	<b>АЭРОБИКА</b> Танцевальная разминка Силовые упражнения		2 2	Практическая работа	Наблюдение
21 22 23	ноябрь	<b>АЭРОБИКА</b> Комплекс аэробики 2 «А» Упражнения на развитие осанки		2 2 2	Практическая работа	Наблюдение

24 25 26 27	ноябрь	АЭРОБИКА Комплекс аэробики 2 «А» Стили танцевальной аэробики	0,5	1,5 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
28 29 30 31	декабрь	Комплекс аэробики 2 «А» Упражнения на развитие гибкости	0,5	1,5 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
32	декабрь	Зачётное занятие «Комплекс аэробики 2»А»		2	Самостоятель ная работа	Наблюдение
33 34	декабрь	Упражнения на развитие гибкости Характер музыкального произведения		2 2	Практическая работа	Наблюдение
35 36 37 38	январь	ХОРЕОГРАФИЯ: современный танец: история, направления, основные движения.	0,5	1,5 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
39 40 41 42	Январь- февраль	Хореография: современный танец:разучивание танцевальной комбинации «Листопад»		2 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
43 44 45 46	февраль	Комплекс танцевальной аэробики в стиле «Латина» 2 «Б» Упражнения на развитие осанки Знакомство с выразительным значением темпа музыки	0,5	1,5 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
47	февраль	Индивидуальное занятие		2	Практическая работа	Наблюдение
48	март	Выступление Досуговое мероприятие		2	Практика	Наблюдение
49 50 51 52 53	март	Комплекс танцевальной аэробики в стиле «Латина» 2 «Б» Хореография: современный танец: повторение танцевальная комбинация «Листопад»		2 2 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
54 55 56 57	Март- апрель	Комплекс танцевальной аэробики в стиле «Латина» 2 «Б» Хореография: современный танец: закрепление танцевальная комбинация «Листопад»		2 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
58 59 60 61	апрель	Элементы строевой подготовки Бег, прыжки, скакалка, обруч Упражнения на развитие осанки Понятие танцевального рисунка		2 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
62	апрель	Индивидуальное занятие		2	Практическая работа	Наблюдение

63	апрель	Выступление Досуговое мероприятие		2	Самостоятель ная работа	Наблюдение
64	апрель	Зачётное занятие « Комплекс аэробики 2 «Б», танцевальная композиция «Листопад»		2	Самостоятель ная работа	Наблюдение
65 66 67 68 69 70	май	Подготовка к отчётному концерту: репетиция танцевальных номеров		2 2 2 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
71	май	Выступление Досуговое мероприятие		2	Практикум	Наблюдение
72	май	Диагностика		2	Самостоятель ная работа	Тест, контрольные упражнения
Итого 72 занятия, 144 час			6	138		

**Календарный учебно-тематический план по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе «Красота и Грация»  
3 год обучения**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Т	П		
1	сентябрь	Запись в коллектив. Вводное занятие. Организационные вопросы. Задачи на учебный год, гигиена спортивных занятий. Требования к учащимся, Т.Б.	2		Беседа	Анкета
2	сентябрь	Диагностика		2	Самостоятель ная работа	Тест
3 4 5	сентябрь	Общеразвивающие упражнения для рук и ног		2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
6 7 8	Сентябрь- октябрь	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины		2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
9 10 11 12	октябрь	Бег, прыжки, скакалка, ХОРЕОГРАФИЯ: элементы классического танца	0,5	1,5 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
13 14 15	октябрь	АЭРОБИКА Базовые шаги и связки аэробики ХОРЕОГРАФИЯ: элементы классического танца	0,5	1,5 2 2	Практическая работа	Наблюдение
16	октябрь	Индивидуальное занятие		2	Практическая	Наблюдение

					работа	
17	октябрь	Выступление Досуговое мероприятие		2	Практика	Наблюдение
18 19 20	ноябрь	АЭРОБИКА Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop» Силовые упражнения	0,5	1,5 2 2	Практическая работа	Наблюдение
21 22 23	ноябрь	АЭРОБИКА Комплекс аэробики 3 «А» Упражнения на развитие осанки	0,5	1,5 2 2	Практическая работа	Наблюдение
24 25 26 27	Ноябрь- декабрь	АЭРОБИКА Комплекс аэробики 3 «А» Стили танцевальной аэробики «латино».	0,5	1,5 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
28 29 30 31	декабрь	Комплекс аэробики 3 «А» Упражнения на развитие гибкости	0,5	1,5 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
32	декабрь	Зачётное занятие «Комплекс аэробики 3»А»		32	Самостоятель ная работа	Наблюдение
33 34	январь	Упражнения на развитие гибкости		2 2	Практическая работа	Наблюдение
35 36 37 38	январь	ХОРЕОГРАФИЯ: бальный танец: история, направления, основные движения.	0,5	1,5 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
39 40 41 42	Январь- февраль	Хореография: бальный: разучивание танцевальной комбинации		2 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
43 44 45 46	февраль	Комплекс танцевальной аэробики в стиле «Латина» 3 «Б» Упражнения на развитие осанки		2 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
47	март	Индивидуальное занятие		2	Практическая работа	Наблюдение
48	март	Выступление Досуговое мероприятие	0,5	1,5	Практика	Наблюдение
49 50 51 52	март	Комплекс танцевальной аэробики в стиле «Латина» 3 «Б» Хореография: современный танец: постановка танцевального номера		2 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение
53 54 55 56	Март- апрель	Комплекс танцевальной аэробики в стиле «Латина» 3 «Б» Хореография: современный танец: закрепление танцевальной комбинации		2 2 2 2	Практическая работа	Наблюдение

57	апрель	Элементы строевой подготовки		2	Практическая работа	Наблюдение
58		Бег, прыжки, скакалка		2		
59		Упражнения на развитие осанки		2		
60		Хореография: современный танец: закрепление танцевальной комбинации		2		
61	апрель	Индивидуальное занятие		2	Практическая работа	Наблюдение
62	апрель	Выступление Досуговое мероприятие		2	Самостоятельная работа	Наблюдение
63	апрель	Зачётное занятие « Комплекс аэробики 3 «Б», танцевальная композиция		2	Самостоятельная работа	Наблюдение
64	Апрель-май	Подготовка к отчётному концерту: репетиция танцевальных номеров		2	Практическая работа	Наблюдение
65				2		
66				2		
67				2		
68				2		
69				2		
70		2				
71	май	Выступление Досуговое мероприятие		2	Практика	Наблюдение
72	май	Диагностика		2	Самостоятельная работа	Тест
Итого 72 занятия, 144 час			6	138		

## 2.2. Обеспечение

Формы подведения итогов	Концерты, конкурсы, фестивали, смотры, праздники, спортивные соревнования, мероприятия с награждением активных участников коллектива, диагностика результатов , итоговые , зачетные и открытые занятия, призовые места в конкурсах и грамоты.
Дидактический материал	Программа деятельности и Рабочие программы на каждую группу обучения . Учебно-методический комплекс . Наглядно-иллюстративный материал. Игротеку с развивающими играми. Сценарии праздников и тематических вечеров .Специальная литература по педагогике и психологии , по аэробике и хореографии и др.
Средства для реализации программы	Кабинет с зеркалами и хореографическими станками ,видео и аудио аппаратура, видеокассеты и DVD-диски «Фитнес», «Аэробика» , аудиозаписи и диски : музыкальные записи разных жанров, стилей , направлений и стран, видео уроки, Инвентарь: коврики, гантели, обручи , скакалки Костюмы для выступлений, танцевальная обувь, помпоны

### 3. Оценка образовательных результатов

#### *Формы аттестации, оценочные материалы.*

Обязательным условием реализации образовательной программы является прогнозирование и анализ ее результативности, а также степени эффективности образовательных результатов.

Результатом реализации программы «Красота и Грация» можно считать индивидуальное развитие и личностный рост каждого обучающегося, создание благоприятной образовательной среды, стимулирующей саморазвитие и реализацию творческих способностей. Результат реализации программы заключается также в усвоении детьми знаний, умений и навыков а также их участия в созидательной деятельности.

В идеале дети, прошедшие обучение по программе «Красота и Грация» должны обладать следующими качествами:

- владеть знаниями по предмету, проявлять к нему интерес;
- применять в деятельности полученные знания и умения;
- стремиться реализовать свой творческий потенциал;
- уметь взаимодействовать с другими людьми в различных ситуациях;

Для отслеживания результатов программы используется система методов наблюдения, контроля и диагностики. Для каждого года обучения, конкретного каждого этапа разработаны свои адекватные методы и формы контроля, текущего и итогового, позволяющие зафиксировать начальный уровень, текущие изменения, прогнозировать положительный результат и вовремя предотвращать негативный. Они применяются на протяжении всего периода освоения программы.

Одним из наиболее эффективных методов мониторинга является наблюдение, как со стороны педагога, так и со стороны детей. Наблюдение осуществляется на всех этапах освоения программы, в учебной и внеучебной деятельности.

Для контроля за усвоением знаний, умений, навыков используются специальные контрольные задания концертные выступления, вопросы, игры, конкурсы и т.д. Для отслеживания развития творческих навыков используются творческие задания.

### ***Цель контроля:***

1. Управление личностным ростом ребенка, выявление уровня его физической и хореографической подготовки.
2. Отслеживание динамики развития каждого обучающегося.
3. Определение степени реализации образовательной программы.

### ***Этапы диагностики:***

#### *Начальная диагностика*

Цель: Выявление природных данных и индивидуальных особенностей, учащихся в начале обучения.

Задачи:

Определение физических возможностей и хореографических данных каждого ребёнка на данном этапе обучения.

Определение уровня сложности программы.

#### *Промежуточное диагностирование:*

Цель: Отслеживание достижений учащихся и коррекция образовательного процесса.

Задачи:

1. Оценка правильности выбора учебного материала и методики.

#### *Итоговая диагностика:*

Цель: Подведение итогов освоения образовательной программы.

Задачи:

1. Анализ результатов обучения.

### ***Мониторинг знаний, умений, навыков обучающихся танцевального коллектива «Красота и Грация»***

Важнейшая задача в деятельности УДО – передать детям знания, сформировать у них умения и навыки по профилю работы. Чтобы определить уровень базовых ЗУН, которыми овладели учащиеся, создана четкая система контроля, состоящая из 3-х уровней.

1-ый уровень – определение начального уровня ЗУН учащихся (входной контроль).

2-ой уровень – промежуточный контроль

3-ий уровень- итоговый

Все три этапа контроля отражаются по каждому ребенку в диагностических листах. Степень овладения ребенком теми или иными знаниями, умениями, навыками фиксируется цветограммой или символическими знаками и анализируется. Эта система дает возможность проследить развитие каждого ребенка, степень усвоения программы, для того, чтобы своевременно внести в работу коррективы. Кроме этого в работе используются такие методы диагностирования образовательных результатов как: опрос, анкетирование, наблюдение, открытые уроки, отчетные концерты, беседы с детьми и родителями. Для определения результативности используется диагностика. (См. Приложение № 1).

### ***Мониторинг сохранности контингента танцевального коллектива «Красота и Грация»***

Деятельность коллектива невозможна без постоянного отслеживания сохранности контингента, которая является одним из показателей результативности его деятельности. В условиях свободного выбора детьми вида деятельности, педагога, образовательной программы это дает возможность увидеть динамику предпочтений детей, их заинтересованность выбранным видом деятельности.

Предлагаемая форма содержит в основном количественные показатели и позволяет отслеживать потери или прирост среднесписочного годового состава воспитанников. Кроме того, можно увидеть динамику продолжительности обучения детей, а также динамику возрастного и полового состава контингента.

Отслеживание сохранности контингента воспитанников ведется по результатам отчетной документации, которая заполняется по форме. (приложение № 2 )

### ***Мониторинг достижений и творческой активности обучающихся танцевального коллектива «Красота и Грация»***

Образовательным результатом можно считать итог работы ребёнка в образовательном процессе, организованном педагогом, т.е. это итог освоения ребёнком предлагаемого ему содержания образования. Таким образом, образовательный результат в первую очередь выражен в ребёнке, представляет плод его усилий в собственной образовательной деятельности; это выражение степени его успешности.

Именно успешность ребёнка выступает главным результатом педагогической деятельности, а мера этой успешности определяется только относительно каждого ребёнка как личности.

В мониторинге достижений фиксируются наиболее значимые достижения ребёнка: участие в концертах, конкурсах, соревнованиях, смотрах и других мероприятиях разного уровня. (См. приложение № 3)

## **4.Лист регистрации изменений**

## 5. Литература

1. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура 9-11 кл. – Ярославль, 1998.
2. Бобров Г. Искусство грации. – Ленинград. Детская литература, 1986.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Москва, 1999.
4. Буц Л.М. Для вас, девочки. – Москва. Физкультура и спорт.
5. Иванов О.И., Шабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – Москва. Советский спорт, 1988.
6. Лисицкая Т.С. Пластика и ритм.
7. Матов В.В., Иванов О.А., Матова М.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. – Москва. Знания, 1989, журнал «Физкультура и спорт».
8. Михайлова Э.И., Иванов Ю.И. Ритмическая гимнастика. – Справочник М.

- Московская правда, 1987.
9. Методика воспитательной работы. - Москва. Просвещение, 1990.
  10. Методика воспитательной работы. Под редакцией члена-корреспондента АПН. СССР. В.М.Коротова. – Москва, Просвещение, 1990.
  11. Примерное содержание воспитания школьников. – Москва, Просвещение, 1984.
  12. Педагогический контроль в дополнительном образовании. Составители: Арендьева Л., Золотарева А., Кисина Т. – Ярославль, 1997.
  13. Педагогика/ Под редакцией Бабанского Ю.К. – Москва, Просвещение, 1988.
  14. Проблемы результативности педагогической деятельности/ Под ред. Титовой Е.В. – СПб, 1997.
  15. Справочник классного руководителя. Составитель справочника Коротов В.М. – Москва, Просвещение, 1979.
  16. Сухомлинский В.А. Воспитание и самовоспитание//Советская педагогика – 1965, - № 12.
  17. Тайчиков М.Г. Воспитание самовоспитание школьников. – Москва, Просвещение, 1982.
  18. Франико Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике – Москва, Музыка, 1995.
  19. Хрипкова А.Т., Колесов Д.В. Девочка – подросток – девушка. – Москва, 1987.
  20. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика-Методическое пособие. – Москва, 1999 г.
  21. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
  22. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
  23. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
  24. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.– Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
  25. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
  26. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
  27. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
  28. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
  29. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
  30. Передреева О. Б.Что такое программа дополнительного образования нового поколения . Дополнительное образование. – 2003.-№3.-с . 13.
  31. Макарова Т. А. Дополнительная образовательная программа г. Кирсанов.

## **6. Приложения**

- Приложение1** Диагностика дисциплины хореография.
- Приложение2.** Контрольные упражнения ОФП и СФП.
- Приложение 3** Упражнения.
- Приложение 4** Аэробика.
- Приложение 5** Гибкость.
- Приложение 6** Гимнастическая аэробика на уроке.
- Приложение 7** Основы хореографии.
- Приложение 8.** Мониторинг ЗУН.
- Приложение 9.** Мониторинг контингента.
- Приложение 10.** Мониторинг творческой активности .
- Приложение 11.** Мониторинг полноты освоения программы.
- Приложение12.**Табель успеваемости

## Приложение 1

### Диагностика дисциплины хореография

<b>Танцевальный шаг</b>		
<i>Низкий уровень</i>	<i>средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Корпус не держит, Носки не вытягивает, колени сгибает, нога не поднимается высоко	Корпус держит прямо, но носки не дотягивает, ногу поднимает на 90 градусов.	Корпус прямой, носки натянуты, нога открывается «выворотно».
<b>гибкость</b>		
<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Наклоняется вниз неполностью, не достаёт пальцами носков ног, колени сгибает. Назад прогибается плохо.	При наклоне немного сгибает колени, плотно прижимается корпусом к ногам. Наклон назад не большой.	При наклоне вперёд полностью «складывается» к ногам, колени не сгибает, большой наклон назад.
<b>прыжок</b>		
<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Прыжок невысокий, приземляется на всю стопу, осанку не держит	Прыжок мягкий, но не высокий, в прыжке носки вытягивает, старается удержать осанку.	Прыжок высокий и мягкий, отталкивается носками, приземляется мягко.
<b>Музыкально-ритмическая координация</b>		
<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Не соблюдает ритмический рисунок, не может согласовать движение с музыкальным сопровождением.	Соблюдает ритмический рисунок, но путается в движениях.	Выполняет ритмический рисунок, движения выполняет чётко под музыкальное сопровождение

<b>Классический танец</b>		
<i>Ритмические упражнения</i>		
<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>

Испытывает затруднение с определением музыкального характера произведения, пассивен на занятиях. Упражнения выполняет с помощью учителя.	Хорошо соблюдает ритмический рисунок, но путается с определением характера музыки. Активен на уроке	Самостоятельно определяет характер музыки, быстро включается в работу на уроке.
<i>упражнения для развития тела</i>		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Упражнения выполняются не правильно, вяло, не соблюдается ритмический рисунок.	Упражнения выполняются с амплитудой, но мышцы не напряжены.	Колени и носки натянуты, упражнение выполняет в чётком ритме, держит спину, старателен на занятиях.
<i>Упражнения у станка</i>		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Не «держит» спину, колени согнуты, не знает движения.	Движения выполняет не уверенно, но хорошо «держит» корпус. Колени сгибает, но хорошо слышит музыку.	Правильная постановка корпуса, натянутые колени и вытянутые носки, Движения выполняются чётко и красиво.
<i>Упражнения на середине зала</i>		
Не держит спину, не вытягивает колени, не соблюдает ритмический рисунок.	Упражнения выполняет хорошо, но не уверенно, спина плохо закреплена, неуверенная работа рук. Активен на уроке.	Корпус держит правильно, упражнения выполняет уверенно и красиво.
<i>Партнерный экзерсис</i>		
Мышцы не натянуты, работает вяло, не проявляет активности на уроке.	Упражнения выполняет правильно, но с минимальным усилием.	Упражнения выполняются правильно и чётко, мышцы натянуты.
<b>Бальный танец ( 3 год обучения)</b>		
<i>Упражнения на середине</i>		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Не знает основных позиций рук и ног, не держит корпус, вяло выполняет задания учителя	Движения знает, но выполняет не уверенно, не активен на уроке.	Выполняет движения правильно. Эмоционально
<i>Партнерный экзерсис</i>		

Мышцы не натянуты, работает вяло, не проявляет активности на уроке.	Упражнения выполняет правильно, но с минимальным усилием.	Упражнения выполняются правильно и чётко, мышцы натянуты.
<b>Народный танец ( 1 год обучения)</b>		
<i>Упражнения у станка</i>		
Сгибает спину, колени не выпрямляет, не умеет работать самостоятельно.	Движения выполняет не уверенно. Допускает незначительные ошибки.	Движения выполняет правильно, держит осанку.
<i>Упражнения на середине зала</i>		
Движения выполняет слабо, зажато, пассивен на уроке. Всегда обращается к помощи учителя	Упражнения выполняет неуверенно, делает незначительные ошибки, но активно работает на уроке.	Чётко и правильно выполняет все задания, принимает активное участие на уроке.
<b>Современный танец ( 2 год обучения)</b>		
<i>Упражнения на середине</i>		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Не знает основных позиций рук и ног, не держит корпус, вяло выполняет задания учителя	Движения знает, но выполняет не уверенно, не активен на уроке.	Выполняет движения правильно. Эмоционально
<i>Партерный экзерсис</i>		
Мышцы не натянуты, работает вяло, не проявляет активности на уроке.	Упражнения выполняет правильно, но с минимальным усилием.	Упражнения выполняются правильно и чётко, мышцы натянуты.

Год обучения	Первый год обучения			Второй год обучения			Третий год обучения		
Раздел программы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Классический танец. 1. Упражнения у станка. 2. Экзерсис на середине зала. 3. Партерный экзерсис	Не знает терминологию классического экзерсиса, не знает движений. Мышцы не натянuty, работает вяло.	хорошо работает у станка. Упражнения в партере выполняет правильно, но с минимальным усилием.	Упражнения выполняются правильно и чётко, мышцы натянuty. эмоционален	Путается в движениях и их последовательности. не активен.	Допускает ошибки, но старается их исправить	Владеет терминологией, знает движения.	Колени не втянуты, осанку не держит, не соблюдает ритмический рисунок.	Упражнения выполняет, но нет чёткости исполнения.	Осанка прямая колени натянuty, красивое исполнение
Бальный танец. 1. Основные положения джазового экзерсиса. 2. Партерная хореография. 3. Комбинации. 4. Импровизация	Не знает основных позиций, не знает последовательности движений.	Упражнения экзерсиса знает, но выполняет не уверенно. зажатость.	Эмоциональное и красивое исполнение движений экзерсиса, четкая последовательность движений	Не знает понятий и терминологию, пассивен на уроке.	Упражнения выполняет вяло, но проявляет инициативу на уроке	Владеет терминологией, четкое исполнение движений экзерсиса.	Не знает материал, слабое исполнение партерного экзерсиса.	Выполняет упражнения с помощью педагога или детей.	Знает материал и умело применяет его на практике.

<p>Народный танец (элементы) 1. Упражнения у станка 2. Упражнения на середине зала. 3. Комбинации.</p>							<p>Движения выполняет слабо, зжато, пассивен на уроке. Всегда обращается к помощи учителя</p>	<p>Материал знает, но слабое исполнение , делает незначител ьные ошибки, но активно работает на уроке.</p>	<p>Материалом владеет. Чётко и правильно выполняет все задания, принимает активное участие на уроке. красив ое исполнение.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

## Приложение 2.

### 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	Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
6	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.
7	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без взмаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке (держат).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
13	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
14	Сгибание разгибание рук в	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище

	упоре лёжа.	прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке ( на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)**

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 удерживанием 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
Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.(см)	24	28	32	36
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.(сек)	8.0	6.0	4.0	2.0
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать(сек)	20.0	18.0	16.0	14.0
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и	Носок свободной ноги	Носок свободной	Носок свободной	Носок свободной ноги поднят ниже 90 град.

назад, держать каждое положение 2 сек.	на уровне подбородка	ноги на уровне груди	ноги подняты на 90 град.	
--	----------------------	----------------------	--------------------------	--

### Приложение 3.

## Упражнения

### *Строевые упражнения.*

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

### *Упражнения для рук*

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах (в упоре на станке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенке, и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Упражнения с гантелями

### *Упражнения для ног.*

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания выпадами в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (изи.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8 сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки (в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

### *Упражнения для туловища, шеи, спины.*

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону (вправо, влево)

с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперед, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начала подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

## АКРОБАТИКА

Кувырок: кувырок вперед- из упора присев, кувырок назад- из упора присев, кувырок в прыжке.  
Мост: простейший мост- наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу- с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.  
Шпагаты: прямой- предельное разведение ног в стороны; правой и левой ногой.  
Стойки: на лопатках- с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Березка»), на предплечья, на голове, на руках.  
Повороты: вправо (влево) – «колесо»- с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу.  
Медленный переворот вперед на одну ногу- с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка)- опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.  
С самого начала учащиеся обучаются приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении групповых растяжек. Все упражнения выполняются под строгим контролем педагога.

## Приложение 4.

## АЭРОБИКА

Аэробика (известная также как ритмическая гимнастика) – гимнастика под ритмическую музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнение на гибкость. Результат регулярных занятий – поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма.

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

1. Общеукрепляющие для различных групп мышц и возрастных категорий 11-12 лет, 13-14 лет, 15-17 лет.
2. Танцевальная аэробика.
3. Для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирование правильной осанки.
4. Комплексы упражнений на заданную тему.

Комплекс аэробики состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) должна занимать 12-15 % общего времени. Задача – активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса должны быть эмоционально окрашенными, не очень трудными, динамично выполняться, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

Основная часть: занимает 70-75% общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты, стойки на лопатках. Большое количество упражнений, носящий «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующие сердечную дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы. Вторая группа упражнений – статические с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течении 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые

мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

В заключительной части (10% общего времени) в основном упражнения на расслабления и дыхательные. Главная задача этой части- вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Во время занятий практикуется использование видеопрограмм по аэробике, шейпингу с разучиванием комплексов и отдельных упражнений. Освоив групповой комплекс, можно дополнять и усложнять его новыми упражнениями, постепенно заменяя простые более сложными. Новые упражнения разучиваются в медленном темпе, затем по мере усвоения, увеличивается амплитуда, количество поворотов. Упражнения сложные по координации, чередуются со сложными в двигательном отношении. Двигательная сложность связана с нагрузкой упражнений, координационная – со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения, должны быть равномерно распределены на протяжении всего комплекса, а не следовать одно за другим. В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц, при этом следует чередовать: на одни группы мышц применять упражнения на развитие скоростных качеств, на другие – выносливость. Силовая нагрузка, как последняя фаза занятий аэробикой, должна продолжаться не менее 10 минут. Включает упражнения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимание, приседание, и т.д.) вполне отвечает назначению этого этапа. Одна из основных причин включения в комплекс силовых упражнений заключается в том, что сила и прочность костей и суставов сделает детей менее подверженными к травмам во время основной части занятия. После выполнения силового упражнения целесообразно выполнять упражнение на расслабление или развитие подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально, музыка записывается без промежутков между песнями ( треками ) обычно продолжительность диска составляет 50-60 минут , в конце добавляют композицию для стретчинга и расслабления . Для каждого из видов аэробики используют разную по ударности ( частоте ) и стилю музыку . Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся. Периодически музыкальное сопровождение меняется.

#### ***Базовые шаги аэробики.***

- Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- Подъём колена: движение выполняется стоя. При этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);
- Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу(ланч);
- Бег при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте и с передвижением;
- Прыжки ноги вместе-врозь;
- Из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением и.п.(аэрджек);
- Изи.п. основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсяд ноги врозь. Толчком двумя вернуться ви.п. (джек);
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге споследующем скачком на этой же ноге, в то время как сводная нога сгибается и выпрямляется вперёд;
- Ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги( ритм 1и2 – раз и два).
- Скоттиш: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Полька: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);

- Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинается с левой ноги.(Раз – и);
- Галоп: шагом правой, толчок правой ноги прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону(ритм раз – и);
- Пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);
- Ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги.(ритм – раз, два, три, четыре)
- Чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

## Примерные связки из базовых элементов аэробики

### №1.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	double step touch справой	1	шаг правой вправо	правая вперед
		2	приставить левую к правой	руки согнуты перед грудью
		3	шаг правой вправо	левая вперед
		4	приставить левую к правой	руки согнуты перед грудью
	toetap	5	правая вправо на носок	руки в стороны
		6	приставить правую	руки вверх
	kneecup	7	правое колено вверх	согнутые руки опускаются вниз к коленям, локти направлены в пол
		8	правая на пол	руки согнуты перед грудью

### №2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	начало от v-step	1	шаг правой в сторону-вперед	правая в сторону-вперед
		2	шаг левой в сторону-вперед	левая в сторону-вперед
	.	3	приставить правую к левой	руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам, локти направлены назад
	lowkick	4	мах правой вверх (при движении вверх нога согнута в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется)	выпрямить руки вперед
	.	5	шаг правой назад	свободная работа рук как в

	marching	6	приставить левую к правой	марше
		7	шаг правой на месте	
		8	шаг левой на месте	

## Примерные комбинации из базовых элементов аэробики

### №1. Исходное положение рук - согнуты в локтях перед грудью

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	pivotturn	1	правая вперед на носок	-
		2	поворот на носках на 180°	
		3	правая вперед на носок	
		4	поворот на носках на 180° (правая нога осталась сзади)	
	V-step	5	правая в сторону-вперед	согнуть правую, локоть направлен вниз, ладонь направленв вперед
		6	левая в сторону вперед	согнуть левую, локоть направлен вниз, ладонь направленв вперед
		7	правая назад в и.п.	хлопок в ладоши
		8	левая назад в и.п.	хлопок в ладоши
такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
2.	steptouch	1	шаг правой в сторону	согнутые перед грудью руки наклоняются вправо (локти почти на месте, направлены вниз, а предплечье и кисти наклоняются вправо)
		2	левую приставить к правой	согнутые перед грудью руки наклоняются влево
		3	шаг левой в сторону	согнутые перед грудью руки наклоняются вправо
		4	правую приставить к левой	согнутые перед грудью руки наклоняются влево
	heeltouch	5	шаг левой вперед	
		6	выставить правую вперед на пятку	хлопок в ладоши
		7	шаг правой назад	

		8	приставить левую	хлопок в ладоши
--	--	---	------------------	-----------------

## №2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	basicstep	1	шаг правой вперед	выпрямить вперед
		2	левую приставить к правой	хлопок в ладоши
		3	шаг правой назад	выпрямить вперед
		4	левую приставить к правой	поставить на пояс
	mambo вперед	5	правая нога вперед, перенести на нее вес тела, левая немного приподнимается от пола	круг правой рукой вперед, левая на поясе
		6	вес тела переносится на левую ногу (она немного согнута), правая немного отрывается от пола и находится впереди	
		7	приставить правую ногу к левой	круг правой рукой назад, левая на поясе
		8	шаг левой на месте	
такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
2.	kneeup	1	шаг правой вперед	свободная работа рук как в марше
		2	левое колено вверх	
		3	шаг назад левой	
		4	приставить правую к левой	
	stradl	5	левая в сторону	правая выпрямить в сторону
		6	правая в сторону	левая в выпрямить сторону
		7	левая в исходное положение	руки вверх
		8	правая в исходное положение	опустить руки вниз дугами вовнутрь

## Приложение 5.

### Гибкость

#### *Упражнения на развития гибкости.*

Наклоны вперед, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперед, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед

с глубоким наклоном, голова опущена ( держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, б поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

## СТРЕТЧИНГ

Предназначен для совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических поз и задержек . Данные упражнения используются для проведение тестирования на гибкость ( 7-8 упражнений ) , или проведения конкурса на самую гибкую .

« Березка ». Лечь на спину , руки вдоль тела ладонями вниз . Со вдохом медленно поднять ноги до прямого угла . Затем с выдохом , опираясь на локти , подхватить таз руками и вывести его на верх . Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное . При выдохе из позы очень осторожно занести ноги за голову , снимая тем самым всю тяжесть с локтей . Опустить руки. Медленно опустить туловище , а затем ноги , не поднимая головы пока пятки не коснутся пола.

« Плуг ». Из « Березки » опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол , прочно упираясь руками вдоль туловища . ( Растягивание мышц – разгибателей шеи , спины , бедра , сгибателей голени и стопы )

« Луг ». Из положения лежа на животе , прогнуться в спине , захватив руками щиколотки. Поднять голову , бедра , вес тела переноситься на живот . ( Растягивание мышц – сгибателей бедра и туловища ) .

« Мост ». Из положения стоя на коленях с разведенными на ширину плеч ступнями ( растягивание грудных мышц , мышц передней стенки живота и сгибателей бедра ) .

« Кобра ». Лечь лицом вниз , касаясь пола . Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на пол , каждую под соответствующее плечо , поднимая локти вверх и прижимая их к туловищу. Ноги лежа на полу и прижаты друг к другу , носки оттянуты. Глаза закрыты. Затем открыть глаза и медленно поднимать грудную клетку, один за другим выгибая позвонки. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна касаться пола. Некоторое время фиксировать позу , а затем опускать сначала туловище , потом голову ( очень медленно ) на пол. Вдыхать при подъеме , во время удержания позы дышать произвольно , опускаясь , делать выдох ( растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра ) .

« Бабочка ». Сидя на полу , подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками , колени развести в сторону . Спину держать прямо. ( Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра ) .

« Уголок ». Из положения стоя на коленях отклонять , стопы вытянуты , колени врозь , руки вытянуты вперед.

« Скручивание ». Из положения сидя , согнув правую ногу , переступив через бедро левой ноги , левую руку завести под правое колено , а правую за спину и медленно скручивать туловище . стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно. Положение ног меняется и повторяется поворот в другую сторону.

« Черепашка ». Из положения сидя на полу между пятками опуститься на спину до касания затылком пола , прогиб в спине должен быть максимальным ( укрепляются спинные мышцы , растягиваются мышцы – сгибатели бедра , разгибатели голени , стопы ) .

« Лодочка ». Лежа на животе вытянуть руки вперед , прямые ноги поднять ( укрепляет мышцы спины , ног ) .

« Кукла ». Из седа ноги врозь , наклон вперед , голову повернуть в сторону, руки в сторону.

### **Упражнения на развитие осанки.**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепашка»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

## **Приложение 6.**

### **Гимнастическая аэробика на уроке**

**Сегодня, когда многие современные школьники имеют различные хронические заболевания, а их развитие и физическая подготовленность часто не соответствуют возрастным нормам, аэробика позволяет справляться с этими проблемами и приносит большую пользу.**

#### **Базовые аэробные упражнения**

Аэробика относится к тем видам физической активности, которые постоянно совершенствуются и развиваются. В аэробике используется значительное количество упражнений. Однако кажется целесообразным выбрать для школьников наиболее простые и доступные для освоения аэробные упражнения, которые получили название базовых аэробных шагов. Согласно классификации FIG (Международной федерации гимнастики), базовые аэробные шаги включают следующие семь видов отдельных базовых упражнений (см. далее):

1. «Шаг» (“March”) – традиционное шаговое движение, выполняемое на месте. При постановке ноги на пол необходимо выполнять перекал на стопе с носка на пятку, нога сгибается в тазобедренном и коленном суставах до угла 30–40°, верхняя часть тела удерживается в вертикальном положении.

2. «Бег» (“Jog”) – беговое движение, выполняемое на месте, со сгибанием ноги назад («захлестыванием» голени), колено внизу или слегка впереди относительно тазобедренного сустава, верхняя часть туловища удерживается вертикально.

3. «Скачок» (“Skip”) – в этом движении сочетаются контролируемое сгибание колена с последующим сгибанием бедра и одновременным разгибанием колена, при этом носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.



4. «Подъем колена» (“KneeUp”) – поднимаемая вперед нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах как минимум на 90°, носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

5. «Мах» (“Kick”) – маховое движение выполняется вперед прямой ногой при сгибании в тазобедренном суставе. Нога может подниматься на различную высоту, при этом колено выпрямлено, носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

6. «Прыжок ноги врозь – ноги вместе» (“JumpingJack”) – выполняется из и.п., ноги вместе, в положение ноги врозь и с последующим возвращением в и.п. Колени в момент приземления полусогнуты, слегка разведены и расположены над носками. Прыжок выполняется на два счета: 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок, ноги вместе. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

7. «Выпад» (“Lunge”) – при этом движении ноги в тазобедренных суставах разводятся врозь (вперед – назад) и затем соединяются. Стопы параллельны или слегка развернуты. Колено ведущей ноги (нога впереди) согнуто и находится над стопой, голень вертикальна. Другая нога разогнута в коленном и голеностопном суставах (полное касание пятки не обязательно). При движении тело слегка перемещается вперед.

Выбор этих упражнений в качестве базовых закономерен, поскольку их биомеханическая структура и физиологические механизмы энергообеспечения позволяют изменять кардионагрузку в течение урока в широком диапазоне – от 110 до 190 уд./мин. – и сохранять при этом оздоровительную цель занятий со школьниками разных возрастов.

Базовые аэробные шаги можно применять в течение всего урока с любой целью. На уроках гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр базовые аэробные шаги могут использоваться в подготовительной и заключительной частях школьного урока.

#### **С чего начать?**

В соответствии с положениями гимнастической аэробики разучивание базовых аэробных шагов осуществляется в определенной последовательности, которая позволяет учитывать биомеханическую структуру выполняемых движений, освоенные двигательные умения и сложность техники выполняемых базовых аэробных шагов. Рекомендуемая последовательность выглядит следующим образом: «Шаг» (“March”), «Подъем колена» (“KneeUp”), «Мах» (“Kick”), «Выпад» (“Lunge”), «Прыжок ноги врозь – ноги вместе» (“JumpingJack”), «Скачок» (“Skip”) и «Бег» (“Jog”).

Первым изучается упражнение «Шаг» (March), которое является наиболее простым для исполнения и напоминает естественную ходьбу. Разница состоит в том, что при постановке ноги на пол необходимо выполнять перекал на стопе с носка на пятку. Другая нога сгибается перед телом в тазобедренном и коленном суставах до угла 30–40° без поворота таза, что отмечается при естественной ходьбе. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут. Верхняя часть тела удерживается в вертикальном положении. Движения отличаются большей четкостью, чем при естественной ходьбе. Кроме того, в различных модификациях этого упражнения шаги выполняются не только на месте, но и в различных направлениях.

Если продолжить движение поднимаемой ноги в упражнении “March” до положения выше горизонтали, а опорную ногу и туловище удерживать в вертикальном положении, то получаем упражнение «Подъем колена» (“KneeUp”). Его целесообразно разучивать вторым, сразу после освоения упражнения “March”. Подъем колена может выполняться в разных положениях: стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, при ходьбе и беге. При этом носок поднимаемой ноги оттянут.

Следующее упражнение – «Мах» (“Kick”) – выполняется из и.п. стоя на одной ноге, подобно упражнению “KneeUp”, но поднимаемая нога совершает мах точно вперед в выпрямленном положении. Амплитуда маха определяется индивидуальными особенностями и подготовленностью школьника. Для школьного урока может быть рекомендована амплитуда маха не выше 90°. В упражнении “Kick” движение маховой ногой может выполняться на месте, в сочетании с шагами, бегом, подскоками. Мах выполняется в разных плоскостях: прямо перед собой, прямо вперед – в сторону (по диагонали), в сторону.

После разучивания первых трех упражнений легко освоить упражнение «Выпад» (“Lunge”), когда тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Колено ведущей ноги (нога впереди) согнута и находится над стопой, голень вертикальна. Другая нога разогнута в коленном и голеностопном суставах (полное касание пятки не обязательно). При движении тело слегка перемещается вперед. Возможны модификации этого упражнения при выполнении выпада в сторону и назад. Отметим, что выпад может выполняться шагом, скачком, после маха.

Упражнение «Прыжок ноги врозь – ноги вместе» (“JumpingJack”) выполняется из и.п., ноги вместе (носки ног разведены на ширину стопы), в два приема. Сначала прыжком ноги разводятся в стороны и занимают положение полуприседа, ноги врозь, а затем прыжком соединяют вместе. Колени при полуприседе должны быть полусогнуты и слегка развернуты наружу, стопы перекатом опускаются на пол (стопы повернуты слегка наружу либо параллельны). При выполнении этого упражнения не допускаются наклоны и повороты туловища.

Упражнение «Скачок» (“Skip”) соединяет в себе элементы шага, прыжка и маха, поэтому его лучше изучать сразу после упражнения «Прыжок ноги врозь – ноги вместе». Оно выполняется на два счета. Сначала выполняется легкий прыжок, после которого осуществляется приземление на одну ногу, которая слегка сгибается в колене и опускается на всю стопу; другая нога не опускается к опоре, а сгибается в колене, пятка у ягодицы. На счет «два» выполняется подскок на опорной ноге; разогнуть колено и сделать небольшой мах другой ногой впередвниз, носок приподнят над полом. При приземлении необходимо опуститься на всю стопу.

Упражнение «Бег» (“Jog”) изучается последним среди базовых аэробных шагов: выполняется бег на месте, при котором колено маховой ноги находится внизу или впереди относительно тазобедренного сустава, а толчковая нога сгибается назад (колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). При приземлении маховая нога ставится на всю стопу, а колено слегка сгибается. Затем цикл движений повторяется с другой ноги. Верхняя часть туловища удерживается вертикально. Это упражнение отличается от других наличием фазы полета, которая характерна только для упражнения «Прыжок ноги врозь – ноги вместе». Однако организация движений при выполнении основного элемента отталкивания в этих двух упражнениях различна.

Приведенная последовательность разучивания базовых аэробных шагов может меняться в зависимости от физической подготовленности школьников.

При разучивании базовых аэробных шагов вначале осваиваются движения ног и фиксируется правильное положение туловища. Только при усвоении этих элементов добавляются движения руками. Количество повторений каждого движения строится по музыкальным квадратам и соответствует 32 (4x8) счетам. Общее время выполнения комбинации зависит от количества музыкальных квадратов или от количества выполняемых базовых аэробных упражнений.

Элементы танцевальной аэробики (стили «hip-hop», «bellydance», «латино»).

Хип-хоп.

Свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой; из "шагов" аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок), Touch-front, Kneeup, Grapevine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения. Активная работа корпуса, рук. Комплекс включает в себя множество прыжков, "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка.

bellydance

Основные элементы: «бочка», «волна», «тряска», «тарелочки», «качалка», «удары», «ключ», «проходки». Связки из двух и более танцевальных элементов: «каракатица», «лошадка».

«Латино»

Виск-шаг, выполняемый на два счёта.

1 – шаг в сторону ведущей ногой и шаг опорной ногой с крестно позади ведущей.

2 – шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча, мамбо (и - мах от колена ведущей ногой, 1-шаг ведущей ногой вперёд, и- шаг опорной ногой на месте, 2-шаг ведущей ногой рядом с опорной.), самба (1-шаг ведущей ногой вперёд/назад, и- шаг опорной ногой вперёд/назад и в сторону, 2- приставить ведущую ногу к опорной.), румба-шаг, повороты. Шаги выполняются в связках.

### Как провести урок гимнастической аэробики в школе

Для урока гимнастической аэробики в школе характерно выполнение аэробных упражнений под руководством учителя строго по времени в специально организованном месте в соответствии с требованиями учебной программы и государственных стандартов.

Урок гимнастической аэробики строится по общепринятой форме и имеет три составляющих: подготовительную, основную и заключительные части. На уроках физической культуры с применением гимнастической аэробики выделяют три основных типа педагогических задач – воспитательные, оздоровительные и образовательные.

Подбор конкретных упражнений, составление связок и комбинаций для той или иной части урока осуществляются в соответствии с задачами, которые ставит учитель.

Ниже приведены практические примеры фрагментов комплексов гимнастической аэробики для школьников старших классов. Каждый из представленных фрагментов содержит предпочтительные связки базовых аэробных упражнений. Фрагменты снабжены методическими указаниями, на которые должен обратить внимание учитель физической культуры. Указания касаются техники выполнения базовых аэробных шагов и выделяют опорные точки в изучаемых движениях, на которые необходимо обратить внимание занимающихся.

В нижеприведенных фрагментах приведены сложные варианты упражнения “March”. При первоначальном обучении упражнение “March” лучше разучивать на месте. Затем это упражнение выполняется в более сложных вариантах: с продвижением вперед – назад, с поворотами или прыжками. Только после освоения техники движений ног и сохранения при этом правильной осанки у занимающихся учитель переходит к разучиванию движений рук.

Содержание комплексов упражнений гимнастической аэробики можно легко видоизменять в зависимости от задач урока и от подготовленности занимающихся. Ниже демонстрируются примеры таких изменений. В первой восьмерке представленного фрагмента вместо выполнения шагов с продвижением вперед выполняется бег с продвижением вперед и произвольным движением рук. Во второй восьмерке приставные шаги вправо заменяются на скрестный шаг вправо, а постановка левой ноги в сторону на носок заменяется на мах левой ногой. В результате фрагмент приобретает следующий вид:

#### Фрагменты комплексов аэробики с использованием базового шага “March”

##### Фрагмент комплекса № 1

Номер музыкального квадрата	Номер музыкальной восьмерки	Счет	Содержание выполняемых упражнений	Методические указания
I	1	1–8	Ходьба с продвижением вперед.	Стопа касается пола с носка на пятку. Ступать мягко, не топая. Спину держать прямо. Руки в четком положении,

			<p>Движения рук:</p> <p>1–2 – руки вперед; 3–4 – руки в стороны; 5–6 – руки вверх; 7–8 – руки за голову</p>	кисть выпрямлена
	2	1–4	<p>Два приставных шага вправо.</p> <p>Движения рук:</p> <p>1, 3 – правая в сторону, левая вверх; 2, 4 – руки к плечам</p>	Следить за осанкой. Левая нога (опорная) слегка согнута. В положении ноги врозь стопы сонаправлены с коленями
		5–8	<p>5, 7 – левая нога в сторону на носок; 6, 8 – приставить левую ногу.</p> <p>Движения рук:</p> <p>5, 7 – руки в стороны; 6, 8 – руки к плечам</p>	В положении нога в сторону на носок опорная нога слегка согнута
	3	1–8	Повтор восьмерки I1, но с продвижением назад	
	4	1–8	Повтор восьмерки I2, но в другую сторону и с другой ноги	
II	1	1–8	<p>1–2 – приставной шаг вправо; 3–4 – приставной шаг влево; 5–6 – повтор 1–2; 7–8 – повтор 3–4.</p> <p>Движения рук:</p> <p>1, 5 – левая вперед, кисть в кулак, правая на пояс; 2, 6 – руки на пояс; 3, 7 – правая вперед, кисть в кулак, левая на пояс; 4, 8 – руки на пояс</p>	Приставные шаги выполняются с продвижением вперед и с поворотом в сторону шагающей ноги (вправо, влево)
	2	1–8	<p>1 – правая нога вперед на пятку; 2 – приставить правую</p>	Ступать мягко, спину держать прямо

			ногу в и.п.; 3 – левая нога вперед на пятку; 4 – приставить левую ногу в и.п.  Движения рук:  1 – руки вправо; 2 – руки вниз; 3 – руки влево; 4 – руки вниз. 5–8 – ходьба на месте с поворотом на 90° вправо; руки согнуты в локтях, кисти в кулак.	
	3	1–8	Повтор восьмерки II1	
	4	1–8	Повтор восьмерки II2	

### Фрагмент комплекса № 2

Номер музыкального квадрата	Номер музыкальной восьмерки	Счет	Содержание выполняемых упражнений	Методические указания
I	1	1–8	Бег с продвижением вперед и произвольным движением рук	Спину держать прямо. Руки согнуты в локтях, кисти в кулак. Следить за осанкой
	2	1–4	Скрестный шаг вправо. Движения рук: 1–4 – круг руками дугами вниз	Спину держать прямо
		5–8	5, 7 – мах левой ногой в сторону; 6, 8 – приставить левую ногу. Движения рук: 5, 7 – руки в стороны; 6, 8 – руки к плечам	
	3	1–8	Повтор восьмерки II1, но с продвижением назад	
	4	1–8	Повтор восьмерки II2, но в другую сторону и с другой ноги	

В приведенном варианте этого фрагмента урока нагрузка повышается. Дальнейшего увеличения нагрузки можно добиться за счет включения упражнения “Skip” вместо бега и выполнения галопа

вправо вместо скрестных шагов в том же направлении. Во втором квадрате приставной шаг выполняется с прыжком, добавляется подъем колена и ходьба заменяется бегом. В этом случае получаем следующий вариант содержания первого фрагмента:

### Фрагмент комплекса № 3

Номер музыкального квадрата	Номер музыкальной восьмерки	Счет	Содержание выполняемых упражнений	Методические указания
I	1	1–8	Упражнение “Skip” с произвольным движением руками	Спину держать прямо
	2	1–4	Галоп вправо, круг руками дугами вниз	Следить за осанкой
		5–8	5, 7 – мах левой ногой в сторону; 6, 8 – приставить левую ногу.  Движения рук:  5, 7 – руки в стороны; 6, 8 – руки к плечам	Левая нога прямая
	3	1–8	Повтор восьмерки I1	
	4	1–8	Повтор восьмерки I2, но в другую сторону и с другой ноги	
II	1	1–8	1–2 – приставной шаг вправо с прыжком; 3–4 – приставной шаг влево с прыжком; 5–6 – повтор 1–2; 7–8 – повтор 3–4.  Движения рук:  1, 5 – левая вперед, кисть в кулак, правая на пояс; 2, 6 – руки на пояс; 3, 7 – правая вперед, кисть в кулак, левая на пояс; 4, 8 – руки на пояс	Приставные шаги выполняются с продвижением вперед и с поворотом в сторону шагающей ноги (вправо, влево)
	2	1–8	1 – подъем правого колена; 2 – опустить правую ногу в и.п.; 3 – подъем левого колена;	Угол в коленном суставе 90°

		4 – опустить левую ногу в и.п.  Движения рук:  1 – руки вправо; 2 – руки вниз; 3 – руки влево; 4 – руки вниз. 5–8 – бег на месте с поворотом на 90° вправо. Руки согнуты в локтях, кисти в кулак	
3	1–8	Повтор восьмерки П1	
4	1–8	Повтор восьмерки П2	

Рекомендуемые изменения составлены по принципу «от простого к сложному» и легко усваиваются учениками.

Учитель, в свою очередь, получает возможность задавать необходимую кардионагрузку урока, которая соответствует уровню подготовленности школьников и их возрасту. В ходе педагогических наблюдений удалось доказать, что сходной по величине кардионагрузки можно добиться при выполнении упражнений «Скачок», «Подъем колена» и «Прыжок ноги врозь – ноги вместе», а у девушек аналогичное положение наблюдается при выполнении упражнений «Выпад», «Скачок» и «Мах». Из этого следует, что, последовательно меняя одно из представленных упражнений на другое, можно добиваться сходных улучшений в работе сердечнососудистой системы, состав же комбинаций упражнений гимнастической аэробики будет при этом меняться.

Изменения состава комбинаций целесообразно корректировать раз в две четверти. Более частая смена состава упражнений гимнастической аэробики не позволяет сформировать устойчивый навык их правильного выполнения. Это подтверждается и данными опроса учителей физической культуры, ведущих занятия по аэробике.

## Приложение 7.

### ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ.

Положение ног у занимающихся должно быть выворотным, колено прямым, подъем и пальцы оттянуты.

В танцевальные комплексы аэробики включаются движения в различных стилях: «Ламбада», «Ча-ча-ча», «Восточного», «Русского», «Хип-хопа», «Твиста», «Рок-н-ролла». Танцевальные комплексы и упражнения включаются в программу специальными занятиями, изучая и отработывая технику исполнения движений данных направлений на танцевальных часах. После чего включаются в комплексы, а также во время разминки или заключительной части занятия. Занятия танцевальной гимнастикой дают большую возможность для проявления творческой активности- поиска собственной манеры исполнения, для создания танцевальных образов. Танцевальные композиции, насыщенные яркими эмоционально-образными движениями улучшают психическое самочувствие занимающихся, развивают художественное воображение, позволяют осознать свои потенциальные возможности, изменить самооценку и отношение к себе, поверить в свои силы и способности.

Используемый во время занятий метод различных импровизаций под музыку в современных ритмах, удовлетворяет важнейшую духовную потребность- потребность развития и самосовершенствования, также это позволяет детям готовиться и выступать с концертными номерами на праздниках, концертах и других мероприятиях, проводимых во Дворце детского творчества.

Кроме этого на танцевальных часах готовятся танцевальные номера для участия в конкурсах и фестивалях, а также показательные номера Чир-Данс (спортивные танцы с элементами гимнастики с присутствием пластики, хорошей хореографии, грации и синхронности). Группы поддержки спортивных команд города, созданную из девушек 2-3 года обучения.

### **Народный танец.**

Разделы занятия, их содержание.

#### *Экзерсис у станка.*

Комплекс упражнений у станка целесообразно разучивать постепенно. Сначала в «чистом виде» с одной, затем с другой ноги. Постепенно из отдельных элементов, движений складываются учебные комбинации.

Экзерсис у станка может включать от 5-ти до 10-ти упражнений (в зависимости от года обучения), построенных по принципу чередования: упражнения плавные, ногах с упражнениями на присогнутых ногах и т. п.

Упражнения у станка имеют определенную последовательность: приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ногой по полу и по воздуху, каблучные упражнения, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, упражнения с ненапряжённой стопой, подготовка к «верёвочке», зигзаги, раскрывание ноги на 90°, большие броски, перегибы корпуса.

#### **Тренаж на середине зала.**

Работа на середине зала предполагает:

- разучивание и отработку различных видов шагов, ходов, дробей, вращений, присядок, хлопучек и других движений;
- комбинирование элементов и движений народных танцев, разучивание и отработка комбинаций;

На середине зала сначала следует разучивать отдельные элементы, затем составлять из них небольшие комбинации.

### **Современный танец.**

*Основные понятия и законы.*

#### **Коллапс.**

Это понятие не имеет ничего общего с медицинским термином.

Поза коллапса - это основное положение тела при исполнении джазовых танцев, что означает: верхняя часть туловища с головой чуть наклонена вперёд, колени согнуты, ноги врозь на ширине плеч, стопы параллельны, таз чуть-чуть направлен вперёд. Поза коллапса создаёт ощущение, что тело свободно и расслаблено, но в то же время тело должно быть достаточно напряжённым, чтобы была возможность исполнения движений. Это положение тела делает отчётливым тот факт, что джазовый танец стремится не ввысь, а скорее к земле. Основная задача на начальном этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника.

#### **Полицентризм и изоляция.**

В африканском танце тело состоит как бы из отдельных частей - центров: голова, шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть, руки, ноги. Центры, в свою очередь, делятся на части, называемые ареалами.

Например: рука делится на предплечье, кисть, пальцы. Все центры могут двигаться независимо друг от друга, как пространственно, так и ритмически. Именно это и создаёт полицентризм движения.

Полицентризм - это основополагающий принцип танцевальной джазовой техники, который реализуется с помощью технического приёма - изоляции.

#### **Мультипликация.**

Этот закон тесно связан с ритмом. Он означает, что единое движение раскладывается на составные части - фазы-акценты в пределах одного такта, т.е. мультиплицируется. Причем

количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта.

Например: в четырёхдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями.

Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными.

Техника мультипликации, в основном, используется в шаге. Шаг - это не только движение в пространстве, но и перенос тяжести тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела.

Наибольшее развитие принцип мультипликации получил в одной из разновидностей джазового танца - брейкдансЕ.

### **Координация.**

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их координировать. Координация осуществляется двумя способами:

1 - одновременный, когда два и более центров начинают одновременное движение;

2 - последовательный, когда центры включаются в работу поочерёдно, т.е. последовательно.

Координироваться могут самые различные центры. Движения центров могут быть в различных направлениях. Если центры двигаются в одном направлении, то это называется - параллелизм. Если - в противоположных направлениях, то это называется - оппозиция. Например: грудная клетка движется вперёд, а тазобедренная пояс - назад; или грудная клетка - вправо, а тазобедренный пояс — влево, и т.д. Это оппозиция.

### **Импульс и управление.**

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им. Но при управлении замечен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определённый промежуток времени - другой, третий и т. д. При активизации центра затрачивается определённое мышечное усилие, которое называется импульсом.

Импульсная техника важна не только при последовательном движении центров, но и при движении всего тела целиком. Импульс всегда исходит из так называемого «центра тела», важной анатомической точки, которая расположена в центре тела.

Импульсная техника тесно связана с такими понятиями, как контракция и редакция, которые являются основными законами танца модерн.

Контракция - это сжатие, сокращение, визуальное уменьшение объёма тела или его части, относительно нормального состояния. Наиболее распространена контракция в центре тела (солнечное сплетение), однако она может быть и боковой, а также контракция отдельных частей. Например: контракция руки или контракция ноги.

Редакция. Понятие противоположное контракции. Оно означает расширение, растягивание тела, его визуальное увеличение. Контракция и редакция тесно связаны с дыханием. Контракция исполняется на выдохе, релакция - на вдохе.

### **Уровни.**

Уровнем называется расположение тела танцующего относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, сидя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях лёжа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагат, «мост», «колесо», стойка на лопатках, стойка на руках и др.

Разделы занятия, их содержание.

### ***Разогрев***

Задача этого раздела - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, т.е. разогреть все мышцы. В отличие классического тренажа в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала, в партере.

По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений:

*Первая группа* включает упражнения стрейч-характера, т.е. растягивание разных частей тела.

*Вторая группа* связана с наклонами и поворотами торса, которые помогают привести в рабочее состояние позвоночник.

*Третья группа* связана с разогревом стоп.

Разогрев состоит из 5 - 10 упражнений на различные группы мышц. В конце разогрева возможны маленькие прыжки, которые хорошо активизируют мышцы.

### ***Изоляция.***

Эта часть занятия более насыщается упражнениями, чем предыдущая. Здесь происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела. В этом разделе занятия педагог работает над движениями изолированных центров. Изоляции подвергаются все центры — от головы до ног.

Первоначально все движения изучаются в «чистом виде», затем в простых сочетаниях, позднее в более сложной координации.

*Основная задача этого раздела:* добиваться, чтобы движения центров были действительно изолированными, т.е. чтобы во время движения одного центра не двигался другой.

### ***Упражнения для позвоночника.***

*главной задачей этого раздела* является развитие подвижности во всех его отделах.

Здесь исполняются амплитудные наклоны, различные «спирали», «волны», контракция и релакция.

### ***Партер (упражнения на полу).***

В этом разделе выполняется двоякая задача:

Во-первых, это упражнения стрейч-характера, т.е. растягивание всех частей тела на полу.

Во-вторых, именно в партере хорошо выполняются упражнения на изоляцию, т. к. лёжа на полу, отпадает необходимость держать вес тела на позвоночнике, и все центры двигаются более свободно.

### ***Кросс (передвижения в пространстве).***

Это различного вида шаги, прыжки, вращения. При «пиковой» нагрузке следует чередовать темповые прыжки с более медленными шагами.

### ***Импровизация.***

Это завершающий раздел занятия. Импровизация - это различные сочетания движений, т.е. танцевальные комбинации. Основными требованиями к построению комбинаций являются:

танцевальность;

использование рисунка танца;

использование различных направлений и ракурсов движений;

чередование сильных и слабых долей и т.д.

т.е. использование всех средств танцевальной выразительности.

На начальных этапах обучения комбинации должны быть достаточно простыми, впоследствии более развёрнутыми, близкими к законченным.

При построении занятия современного танца нет необходимости обязательно использовать все разделы. Возможна детальная проработка нескольких разделов (3-х - 4-х).

### ***Классический танец.***

- Изучение позиций ног и рук
- Полуприседание (демиплие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Глубокое приседание (гранд плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Упражнение на развитие стопы. Выдвижение ноги вперед, в сторону . и назад на носок (батман тандю) в различном темпе;
- Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- Полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);

- Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюрле ку де пьер;
- Резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пьер и разгибание на 45 градусов (батман фраппе);
- Круговое движение ногой по полу (рон де жамб партер);
- Подъём на полупальцы (релеве);
- Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- Махи ногами вперёд-назад(гран батман жете балансе);
- Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девслопе)
- Прыжок вверх , исполняемый одновременным толчком обеих ног из 1 позиции с последующим возвращением в 1 позицию – сотэ

## Приложение 8

**Мониторинг знаний, умений, навыков танцевального коллектива «Красота и Грация» руководитель:**

**Романюк Т. В**

**№ группы \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ База \_\_\_\_\_**

№ п/п	Фамилия, имя	Во з рас т	Состоя ние здо ро вья	1 Сила				2 Ловко сть	3 Выносливость						4 Гибкость				5 Равносеие
				1	2	3	4		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			

Тест № 1 – определение силы мышц.

1. Мышц, разгибающих позвоночник и отводящих назад плечи, то есть мышц спины.

Контрольное упражнения: поднятие головы, рук и ног из положения лежа на животе («лодочка»).

2. Мышц, сгибающих позвоночник и туловище (в основном это мышцы брюшного пресса)

Контрольное упражнение: поднятие корпуса из положения лежа на спине, руки за головой.

3. Разгибателей ног: ягодичных мышц, мышц бедра, икроножных мышц.

Контрольное упражнение: приседание.

4. Сгибателей и разгибателей рук, больших грудных мышц.

Контрольное упражнение: отжимание в упоре лежа на коленях.

Тест № 2 – ловкость.

Контрольные упражнения: наклоны корпуса в среднем темпе, ноги одна перед другой, руки на поясе.

Тест № 3 – силовая выносливость.

Контрольные упражнения:

- 1.Отжимание в упоре лежа.
- 2.Поднимание корпуса с положения лежа на спине.
- 3.Подъем ноги в сторону.
- 4.Сидя без опоры с согнутыми ногами, сгибание и разгибание ног.
- 5.Подъем туловища из положения лежа на животе.
- 6.Подъем ног в положении лежа на животе.

Тест № 4 – гибкость.

.Контрольные упражнения:

- 1.Наклон вперед из положения ноги вместе, колени не сгибаются.
- 2.Мост из положения лежа.
3. Шпагат поперечный.
- 4.Шпагат продольный.

Тест №5- равновесиеКонтрольное упражнение: упражнение «Ласточка»

## Приложение 9

### Мониторинг контингента обучающихся

Творческое объединение \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_ База \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

№ п/п	Учебный год Фамилия Имя	201.....-201..... уч. г.																								
		класс	1-й	2-й	3-й	4-й, Более 4-х	класс	1-й	2-й	3-й	4-й, Более 4-х	класс	1-й	2-й	3-й	4-й, Более 4-х	класс	1-й	2-й	3-й	4-й, Более 4-х					
1																										
2																										
3																										
4																										



11

Мониторинг личностного развития ребёнка (полнота освоения программы), коллектива «Красота и Грация», руководитель: Романюк Т.В.

№ группы \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

База \_\_\_\_\_

ФИО	Обучение						База	Воспитание			Профессиональное самоопределение	Итого:	Развитие				Итого:	Всего:	Процент освоения программы	
	Теоретические знания		Практические знания и умения					Социальная воспитанность	Коллективная ответственность	Толерантность			Соблюдение нравственных и этических норм	Особенности личностной сферы		Особенности личности в системе социальных отношений				
	Владение терминологией по предмету	Теоретические основы	Грамотность исполнения	Исполнительское мастерство	Наличие тенденции	Работоспособность								Итого:	Самооценка	Творческие способности, одарённость				Отношения в
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				

0 баллов - не проявляется (низкий уровень); 1 балл - слабо проявляется (низкий уровень); 2 балла - проявляется на среднем уровне (средний уровень); 3 балла - высокий уровень проявления (высокий уровень).

Табель успеваемости

№	Ф И О	ВОЗ- раст	хореография			аэробика			гибкость		
			народ- ный ТАНЕЦ	СПОРТ. СОВР.	баль- ный ТАНЕЦ	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД
1											
2											
3											
4											
5											

Система оценки: 5– Высокий уровень ЗУН    4- Средний     3 - Низкий уровень ЗУН

