

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | **«ГРАЦИЯ»** |
| Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| Классификация программы | модифицированная, модульная |
| Ф.И.О. составителя  программы | Шандер Татьяна Ивановна,  педагог дополнительного образования |
| Год разработки | 2020 |
| Территория | ХМАО-Югра, Сургутский район, г.п. Белый Яр |
| Юридический адрес учреждения | Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628433, Сургутский район, г.п. Белый Яр,  ул. Лесная, 8б |
| Контакты | Телефон: 8 (3462) 74‑56-01, 8 (3462) 74‑86-30  е-mail: [rcdt61@mail.ru](mailto:rcdt61@mail.ru) |
| Цель | физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством аэробики и танцев. |
| Задачи | **Обучающие:**   * освоить простые комплексы танцевальной аэробики; * закрепить навык правильной осанки; * обучить основам танцевальных движений; * научить согласовывать движения с музыкой;   **Развивающие:**   * развитие мышечной силы, выносливости, скоростных и координационных способностей; * развитие чувства ритма, памяти и внимания; * формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений; * развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; * развитие чувства уверенности в себе и в своих силах.   **Воспитательные:**   * воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия; * воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни. |
| Документы, послужившие основанием для разработки проекта | * Конституция Российской Федерации. * Конвенция о правах ребенка. * Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации». * Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». * Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. * Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.). * Постановление от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей). * Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе -Югре». * Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 20.08.2018г. № 1142 «О внесении изменений в Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре». * Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Сургутского района «Центр детского творчества». * Положение о дополнительной общеобразовательной программе педагога дополнительного образования муниципального автономного учреждения дополнительного образования Сургутского района «Центр детского творчества». |
| Срок реализации программы | 1 год (168 часов ) |
| Возраст обучающихся | 6-17 лет |
| Формы занятий | Лекция, беседа, практикумы, видео занятия, индивидуальная работа, игра, конкурсы, мастер-классы |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | Хореографический кабинет, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.  Оборудование: зеркала, станки, музыкальная колонка, гимнастические лавки и коврики.  Форма для обучающихся: спортивная одежда, танцевальная обувь, подобранные волосы. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Конституция Российской Федерации.
* Конвенция о правах ребенка.
* Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации».
* Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.).
* Постановление от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).
* Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе -Югре».
* Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 20.08.2018г. № 1142 «О внесении изменений в Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре».
* Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Сургутского района «Центр детского творчества».
* Положение о дополнительной общеобразовательной программе педагога дополнительного образования муниципального автономного учреждения дополнительного образования Сургутского района «Центр детского творчества».

**В основе разработки содержания программы использованы положения  программы по спортивной аэробике Н.А.Рукабер, 1994 г; методические рекомендации**  **преподавания оздоровительной аэробики В.Ю.Довыдова , Т.Г.Коваленко, Г.О.Краснова, 2006г; авторской программы «Чудо-ритмика» Е. Скрипниченко, 2010г.**

Модульное построение программы способствует приобретению ключевых компетенций, дальнейшее применение которых возможно во многих жизненных ситуациях, образовательной и профессиональной сферах.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Содержание дополнительной программы направлено на изучение теоретических основ здорового образа жизни и формирование физических и творческих навыков обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» состоит из двух модулей:

1-ый модуль - **«Мир аэробики».**

*Образовательная задача модуля:* формирование потребности в здоровом образе жизни, начальных танцевально-двигательных знаний и умений по средствам аэробики.

2-ой модуль - **«Аэробика – танец - здоровье».**

*Образовательная задача модуля:* совершенствование физических и творческих способностей обучающихся посредством исполнительской деятельности.

Модули могут быть реализованы в течение одного учебного года.

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

**Педагогическая целесообразность** изучения дополнительной программы состоит в том, чтобы сформировать здоровый образ жизни. Как и многие другие виды спорта, аэробика, требует постепенного перехода от простого к сложному. Программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Аэробика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение  интереса к занятиям спортом.

Классификация программы по освоению предполагает углубленный уровень, направленный на развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование на­выков на уровне практического применения.

Курс является практико-ориентированным.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы «Грация» ориентирована на детей, не проходивших специального отбора по уровню музыкальных и двигательных навыков и ранее не занимающихся танцами. Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий.

**Цель обучения:** физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством аэробики и танцев.

**Задачи обучения:**

*Обучающие:*

* закрепить навык правильной осанки;
* освоить простые комплексы танцевальной аэробики;
* обучить основам танцевальных движений;
* научить согласовывать движения с музыкой;

*Развивающие:*

* развитие мышечной силы, выносливости, скоростных и координационных способностей;
* развитие чувства ритма, памяти и внимания;
* формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
* развитие чувства уверенности в себе и в своих силах.

*Воспитательные:*

* воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни;
* воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Программаадресованадетям 6-17 лет (стартовый – 6-10 лет, базовый – 11-14 лет, продвинутый – 15-17 лет).

Набор в группы осуществляется на общих основаниях.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

**Программа обучения рассчитана:** на 1 год (168 часов)

**Режим занятий**

1 год обучения – 168 часов: 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)

Режим занятий обучающихся соответствует санитарным нормам, установленным для детей возраста 6-17 лет.

**Методы обучения** (по внешним признакам деятельности преподавателя и учащихся):

* *Лекции* – изложение педагогом предметной информации.
* *Обучающие игры* – моделирование различных жизненных ситуаций с обучающей целью.
* *Ролевые игры* – предложение обучающихся стать персонажем и действовать от его имени в моделируемой ситуации.
* *Презентация* – публичное представление определенной темы.
* *Практическая работа* – выполнение упражнений.
* *Самостоятельная работа* – выполнение упражнений совместно или без участия педагога.
* *Творческая работа* – подготовка, выполнение и защита творческих проектов учащимися.

*По источнику получения знаний:*

* словесные;
* наглядные:
* демонстрация плакатов, схем, таблиц, видеоматериала;
* просмотр кино- и телепрограмм;
* практические:
  + - практические задания;
    - мастер-классы;
    - творческие игры;
    - соревнования;
    - концерт, фестиваль и т.д.;

*По степени активности познавательной деятельности учащихся:*

* объяснительный;
* иллюстративный;
* проблемный;
* частично-поисковый;

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

* *фронтальная;*
* *групповая;*
* *индивидуальная.*

**Образовательные технологии**

При реализации данной программы используются информационно-коммуникационная, технология проблемного обучения, игровые технологии.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Основным результатом деятельности обучающихся при завершении курса обучения является *показательное выступление обучающихся.*

*Личностные результаты:*

* формирование эстетических потребностей и чувств, художественно - творческого мышления, наблюдательности, фантазии;
* формирование ответственности, самокритичности, самоконтроля;
* умение работать в группе;
* умение рационально строить самостоятельную деятельность;
* умение грамотно оценивать свою работу, находить её достоинства и недостатки;
* умение доводить работу до логического завершения;
* формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

*Метапредметные результаты*характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

* умение сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;
* умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной работы;
* умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных творческих или технических задач;
* умение рационально строить самостоятельную творческую деятельность;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
* формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

*Предметные результаты:*

* формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровом образе жизни как фактора успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения  соревнований по видам аэробики;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
* изложение фактов истории развития аэробики, характеристики видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
* развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет (смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований);
* подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Способы и формы **выявления результатов:** опрос, наблюдение, конкурсы, открытые и итоговые занятия, зачет.

Способы и формы **фиксации результатов:** грамоты, дипломы, тестирование, фото.

Способы и формы **предъявления результатов:** конкурсы, фестивали, открытые занятия, презентации.

Для определения качества обученности по данной программе используется уровневая оценка: *стартовый, базовый, продвинутый.*

Результат прохождения первого модуля – открытое занятие «Мой мир аэробики» и второго модуля – творческое выступление «Мой успех». По окончании обучения учащимся выдаётся свидетельство об обучении с указанием уровня усвоения материала.

**Система условий реализации программы основана на следующих принципах:**

* *Коммуникативный принцип* – позволяет строить обучение на основе общения равноправных партнеров и собеседников, дает возможность высказывать свое мнение (при взаимном уважении), формирует коммуникативно-речевые навыки.
* *Гуманистический принцип* - создание благоприятных условий для обучения всех детей, признание значимости и ценности каждого ученика (взаимопонимание, ответственность, уважение).
* *Принцип культуросообразности* – предполагает, что творчество учащихся должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строится в соответствии с нормами и ценностями, присущими традициям нашего региона.
* *Принцип коллективности* - дает опыт взаимодействия с окружающими, сверстниками, создаёт условия для самопознания, социально-педагогического самоопределения.

**Условия реализации**

*Материально-техническое оснащение процесса обучения:*

1. Хореографический кабинет, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
2. Зеркала - 12 шт.
3. Станки – 2 шт.
4. Музыкальная колонка – 1 шт.
5. Гимнастические лавки – 7 шт.
6. Гимнастические коврики – 16 шт.

*Форма для обучающихся*: спортивная одежда, танцевальная обувь, подобранные волосы.

**Характеристика педагогического состава**

**Педагог**, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: Шандер Татьяна Ивановна, педагог дополнительного образования.

**Стаж работы** – 7 лет.

**Квалификационная категория**- первая

**Должностные обязанности** в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

* реализация дополнительной программы;
* разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
* побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;
* информационное сопровождение обучающихся при выполнении и защите творческих проектов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Модуль 1.  *«Мир аэробики»* | 68 | 16 | 52 | Опрос, открытые и итоговые занятия, тестирование, конкурсы |
| 2 | Модуль 2.  *«Аэробика – танец - здоровье»* | 100 | 28 | 72 |
|  | **ИТОГО** | **168** | **44** | **124** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Модуль 1. «Мир аэробики»: 68 часов** (т*еория – 16 часов, практика – 52 часа).*

***Стартовый уровень****:* под руководством педагога у учащихся формируются знания и умения здорового образа жизни.

*Учащиеся знакомятся с:*

* техникой безопасности и пожарной безопасности на рабочем месте, охраной труда;
* понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий;
* гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий;
* понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека;
* понятием о системе мероприятий по профилактике вредных привычек;
* понятием техники выполнения упражнений с различными группами мышц;
* ритмогимнастикой (строевые упражнения, упражнения с предметами, упражнения с предметами);
* историей аэробики;
* видами аэробики;
* стретчингом;
* техникой исполнения элементов танцевальной аэробики;
* упражнениями для развития амплитуды движений и гибкости;
* изучением и совершенствованием исполнения элементов танцевальной аэробики;

*Диагностическая оценка уровня:* исполнение выученных танцевальных композиций*.*

***Базовый уровень***: учащиеся совместно с педагогом получают основные навыки в сохранении и укрепления здоровья по средствам аэробики.

*Учащиеся знакомятся с:*

* техникой безопасности и пожарной безопасности на рабочем месте, охраной труда;
* понятием о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий;
* гигиеническими требованиями к спортивной одежде, обуви и местам занятий;
* питанием, его значением в сохранении и укреплении здоровья;
* понятием о системе мероприятий по профилактике вредных привычек;
* историей аэробики;
* видами аэробики;
* ритмогимнастикой (строевые упражнения, упражнения с предметами, упражнения с предметами);
* понятиями техники выполнения упражнений с различными группами мышц;
* техникой выполнения упражнений с предметами и без предметов;
* правилами выполнения разных видов шагов в танцевальной аэробике;
* правилами комбинирования элементов танцевальной аэробики в танцевальные связки;
* упражнениями для развития амплитуды движений и гибкости;
* совершенствованием стретчинга;
* упражнениями из других видов спорта (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры);
* упражнениями для развития развитие координации движений, координационной памяти;

*Диагностическая оценка уровня:* исполнение выученных танцевальных композиций, концертных номеров*.*

***Продвинутый уровень****:* учащиеся способны самостоятельно изучить и выполнить танцевальную композицию.

*Учащиеся изучают и выполняют:*

* технику безопасности и пожарной безопасности на рабочем месте, охраной труда;
* понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий, требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий;
* понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках;
* понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена;
* упражнения из других видов спорта (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры);
* техникой выполнения упражнений с различными группами мышц;
* техникой выполнения упражнений с предметами и без предметов с увеличением темпа;
* правила выполнения разных видов танцевальных шагов в танцевальной аэробике;
* правила комбинирования элементов танцевальной аэробики в танцевальные связки;
* совершенствование стретчинга с гимнастическими лентами;
* упражнения для развития развитие координации движений, координационной памяти.

*Диагностическая оценка уровня:* исполнение выученных танцевальных композиций, концертных номеров.

**Модуль 2. «Аэробика – танец - здоровье»: 100 часов**  (т*еория – 28 часа, практика – 72 часов)*

***Стартовый уровень****:* под руководством педагога у учащихся формируются знания и умения танцевального искусства.

*Учащиеся знакомятся с:*

* оздоровительной аэробикой;
* основными понятиями: такт, за такт, музыкальная фраза;
* совершенствование стретчинга (в паре, «круговая растяжка»);
* техникой выполнения элементов классического танца у станка;
* упражнениями для развития музыкального темпа, ритма.

*Диагностическая оценка уровня:* исполнение выученных танцевальных композиций, концертного номера.

***Базовый уровень****:* совместно с педагогом учащиеся изучают танцевальные связки на основе классического танца.

*Учащиеся знакомятся с:*

* оздоровительной аэробикой;
* правилами работы в хореографическом классе;
* основными понятиями: такт, за такт, музыкальная фраза;
* совершенствование стретчинга (в паре, «круговая растяжка»);
* элементами классического танца у станка, на середине зала;
* техникой работы в танцевальном рисунке.

*Диагностическая оценка уровня:* исполнение выученных танцевальных композиций, концертного номера.

***Продвинутый уровень****:* учащиеся способны самостоятельно изучить и выполнить творческую композицию (постановку) на заданную тему.

*Учащиеся изучают и выполняют:*

* оздоровительную аэробику;
* стретчинг с гимнастической лентой;
* элементы современного танца у станка, на середине зала;
* технику работы в танцевальном рисунке (уровни);
* танцевальную композиция на заданную тему.

*Диагностическая оценка уровня:* выступление в конкурсах, фестивалях различного уровня.

По окончании обучения учащиеся награждаются дипломами, грамотами.

**Список учебной литературы для обучающихся:**

* + - 1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:– Т . II. – М.: ФАР, 2002.
      2. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
      3. Танцы в начальной школе: практ. пособие/З.Я. Роот.- М.: Айрис-пресс,2006.-128 с.
      4. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005.
      5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: пер с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000 – 368 с.
      6. Шипилина И.А. Хореография в спорте/И.А. Шипилина. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 224с.
      7. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.

**Список учебно-методической литературы для педагога:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой.  М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. –  М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье.  1993. № 1. С. 42–43.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. –  64с.
6. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
7. Юсупова  Л.А., Миронов   В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с

**Интернет – ресурсы:**

Копилка хореографа: <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-13-44.html>

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К МОДУЛЮ «МИР АЭРОБИКИ»**

Современная аэробика – это динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательно – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Включение танцевальной аэробики в программу дополнительного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Танцевальная аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия аэробика стала всё больше завоёвывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая Чемпионаты Европы и Мира, Международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Всё это даёт основания активно привлекать к занятиям танцевальной аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Модуль способствует формированию здорового образа жизни обучающихся, через знания и умения, полученные в области аэробики.

**Образовательная цель модуля:** формирование потребности в здоровом образе жизни, начальных танцевально-двигательных знаний и умений по средствам аэробики.

**Образовательные задачи модуля:**

*Обучающие:*

* закрепить навык правильной осанки;
* освоить простые комплексы танцевальной аэробики;

*Развивающие:*

* развитие мышечной силы, выносливости, скоростных и координационных способностей;
* развитие чувства ритма, памяти и внимания;
* формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

*Воспитательные:*

* воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни;
* воспитание у учащихся усердия, трудолюбия, аккуратности.

**Формы организации занятий:**

* практические;
* словесные;
* учебно-игровые.

**Методы организации занятий** (по степени активности познавательной деятельности):

* объяснительный;
* иллюстративный;
* проблемный;
* частично-поисковый.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ НАПОЛНЕНИЕ МОДУЛЯ**

**Всего: 68 часов** (*теории – 16 часов, практики – 52 часа)*

***Стартовый уровень****:* под руководством педагога у обучающихся формируются знания и умения здорового образа жизни.

*Обучающиеся знакомятся с:*

* техникой безопасности и пожарной безопасности на рабочем месте, охраной труда;
* понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий;
* гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий;
* понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека;
* понятием о системе мероприятий по профилактике вредных привычек;
* понятием техники выполнения упражнений с различными группами мышц;
* ритмогимнастикой (строевые упражнения, упражнения с предметами, упражнения с предметами);
* историей аэробики;
* видами аэробики;
* стретчингом;
* техникой исполнения элементов танцевальной аэробики;
* упражнениями для развития амплитуды движений и гибкости;
* изучением и совершенствованием исполнения элементов танцевальной аэробики;

*Диагностическая оценка уровня:* исполнение выученных танцевальных композиций*.*

***Базовый уровень***: обучающиеся совместно с педагогом получают основные навыки в сохранении и укрепления здоровья по средствам аэробики.

*Обучающиеся знакомятся с:*

* техникой безопасности и пожарной безопасности на рабочем месте, охраной труда;
* понятием о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий;
* гигиеническими требованиями к спортивной одежде, обуви и местам занятий;
* питанием, его значением в сохранении и укреплении здоровья;
* понятием о системе мероприятий по профилактике вредных привычек;
* историей аэробики;
* видами аэробики;
* ритмогимнастикой (строевые упражнения, упражнения с предметами, упражнения с предметами);
* понятиями техники выполнения упражнений с различными группами мышц;
* техникой выполнения упражнений с предметами и без предметов;
* выполнения разных видов шагов в классической аэробике;
* комбинирования элементов аэробики в танцевальные связки;
* упражнениями для развития амплитуды движений и гибкости;
* совершенствование стретчинга;
* упражнениями из других видов спорта (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры);
* упражнениями для развития развитие координации движений, координационной памяти;

*Диагностическая оценка уровня:* исполнение выученных танцевальных композиций, концертных номеров*.*

***Продвинутый уровень****:* обучающиеся способны самостоятельно изучить и выполнить танцевальную композицию.

*Обучающиеся изучают и выполняют:*

* технику безопасности и пожарной безопасности на рабочем месте, охраной труда;
* понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий, требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий;
* понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках;
* понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена;
* упражнения из других видов спорта (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры);
* понятия техники выполнения упражнений с различными группами мышц;
* технику выполнения упражнений с предметами и без предметов с увеличением темпа;
* выполнения разных видов танцевальной аэробике;
* комбинирования элементов аэробики в танцевальные связки;
* совершенствование стретчинга с гимнастическими лентами;
* упражнения для развития развитие координации движений, координационной памяти.

*Диагностическая оценка уровня:* исполнение выученных танцевальных композиций, концертных номеров.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел** | **Темы занятий** | **теория** | **практика** | **всего** |
| ***Стартовый уровень*** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | ТБ, введение в образовательную программу. | 2 | - | 2 |
| 2. | Гигиена спортивных занятий. | 2 | - | 2 |
| 3. | Общефизическая подготовка | Ритмогимнастика. | 1 | 3 | 4 |
| 4. | Общеразвивающие упражнения для рук и ног. | 1 | 1 | 2 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения для шеи  и спины. | - | 2 | 2 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | Базовые шаги аэробики. | 1 | 1 | 2 |
| 7. | Стретчинг. | 1 | 1 | 2 |
|  | | | **8** | **8** | **16** |
| ***Базовый уровень*** | | | | | |
| 8. | Теоретическая подготовка | Беседа о профилактике вредных привычек. | 2 | - | 2 |
| 9. |
| 10. | Виды аэробики. | 2 | - | 2 |
| 11. | Общефизическая подготовка | Ритмогимнастика. | - | 2 | 2 |
| 12. | Упражнениями для развития амплитуды движений и гибкости. | - | 2 | 2 |
| 13. | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | - | 2 | 2 |
| 14. | Специальная физическая подготовка | Стретчинг. | - | 4 | 4 |
| 15. | Базовые шаги аэробики. | - | 4 | 4 |
| 16. | Классическая аэробика. | - | 4 | 4 |
|  | | | **4** | **18** | **22** |
| ***Продвинутый уровень*** | | | | | |
| 17. | Теоретическая подготовка | Понятие об обмене веществ. | 2 | - | 2 |
| 18. | Аэробика - оздоровительная система. | 2 | - | 2 |
| 19. | Общефизическая подготовка | Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц. | - | 4 | 4 |
| 20. | Общеразвивающие упражнения с предметами. | - | 4 | 4 |
| 21. | Стретчинг с гимнастической лентой. | - | 4 | 4 |
| 22. | Специальная физическая подготовка | Степ – аэробика. | - | 6 | 6 |
| 23. | Фитбол – аэробика. | - | 6 | 6 |
| 24. | *Итоговое занятие.* | - | 2 | 2 |
|  | | | **4** | **26** | **30** |
| **ИТОГО:** | | | **16** | **52** | **68** |

**Результатом обучения являются** знания, умения и навыки, которые дети приобретут к концу изучения модуля:

* знания о сохранении и укреплении здоровья;
* знания об истории аэробики;
* знания о видах аэробики;
* общеукрепляющие упражнения на все группы мышц.

**Образовательные результаты модуля:**

* обучающиеся анализируют режим здорового образа жизни;
* обучающиеся понимают процесс профилактике вредных привычек;
* у обучающихся формируется культура общения со сверстниками и взрослыми;
* у обучающихся развивается мышечная сила, выносливость, скоростные и координационные способности;
* у обучающихся формируются навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
* обучающиеся получают возможность развития танцевальных способностей по средствам аэробики.

**Критерии оценки качества усвоения**

**знаний, умений и навыков\_модуль 1**

*Ф.И. обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Критерии оценки качества | Формы оценки качества | Уровни освоения программы | | |
| высокий  (3 балла) | средний  (2 балла) | низкий  (1 балл) |
| ***Теоретические знания*** | | | | | |
|  | Гигиена. Режим питания | Опрос, тестирование | Безошибочное выполнение задания | Допускается незначительная часть ошибок (не более трех) | В выполненном задании наблюдается значительная часть ошибок (более 10) |
|  | История и виды аэробики |
|  | Правила выполнения общефизических упражнений |
| ***Практические умения и навыки*** | | | | | |
|  | Разминка | Выступление, открытое или итоговое занятие | Успешное выполнение всех элементов | Успешно выполнение всех элементов, но с некоторыми нарушениями | Допустил  значительные ошибки |
|  | Стретчинг |
|  | Танцевальный этюд |

**Список учебной литературы для обучающихся:**

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:– Т . II. – М.: ФАР, 2002.
2. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
3. Танцы в начальной школе: практ. пособие/З.Я. Роот.- М.: Айрис-пресс,2006.-128 с.
4. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005.
5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: пер с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000 – 368 с.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте/И.А. Шипилина. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 224с.
7. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.

**Список учебно-методической литературы для педагога:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой.  М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. –  М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье.  1993. № 1. С. 42–43.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. –  64с.
6. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
7. Юсупова  Л.А., Миронов   В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с

**Интернет – ресурсы:**

Копилка хореографа: <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-13-44.html>

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К МОДУЛЮ «АЭРОБИКА-ТАНЕЦ-ЗДОРОВЬЕ»**

Современные школьники подвержены влиянию гипокинезии. Гипокинезия – прогрессирующее снижение общего объема двигательной активности на фоне роста психоэмоциональных нагрузок. Хронический дефицит двигательной активности у детей стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболевания.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Профилактика различных заболеваний и увеличения двигательной активности у детей школьного возраста направлено содержание данного модуля.

**Образовательная цель модуля:** совершенствование физических и творческих способностей обучающихся посредством исполнительской деятельности.

**Образовательные задачи модуля:**

*Обучающие:*

* обучить основам танцевальных движений;
* научить согласовывать движения с музыкой.

*Развивающие:*

* сформировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
* развить мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширить кругозор;
* развить чувства уверенности в себе и в своих силах.

*Воспитательные:*

* продолжить воспитание у обучающихся усердия, трудолюбия, аккуратности;
* воспитать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Формы организации занятий:**

* практические;
* словесные;
* учебно-игровые.

**Методы организации занятий** (по степени активности познавательной деятельности):

* объяснительный;
* проблемный;
* частично-поисковый;
* практический.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ НАПОЛНЕНИЕ МОДУЛЯ**

**Всего: 100 часов** (*теории – 28 часа, практики – 72 часов)*

***Стартовый уровень****:* под руководством педагога у обучающихся формируются знания и умения танцевального искусства.

*Обучающиеся знакомятся с:*

* оздоровительной аэробики;
* основными понятиями: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в хореографии;
* правилами работы у хореографического станка;
* совершенствование стретчинга;
* техникой выполнения элементов классического танца у станка;
* упражнениями для развития музыкального темпа, ритма.

*Диагностическая оценка уровня:* исполнение выученных танцевальных композиций, концертного номера.

***Базовый уровень****:* совместно с педагогом обучающиеся изучают танцевальные связки на основе классического танца.

*Обучающиеся знакомятся с:*

* оздоровительной аэробикой;
* правилами работы в хореографическом классе;
* основными понятиями: такт, за такт, музыкальная фраза;
* совершенствование стретчинга (в паре, «круговая растяжка»);
* элементами классического танца у станка, на середине зала;
* техникой работы в танцевальном рисунке.
* составлением танцевальных связок на изученном материале.

*Диагностическая оценка уровня:* исполнение выученных танцевальных композиций, концертного номера.

***Продвинутый уровень****:* обучающиеся способны самостоятельно изучить и выполнить творческую композицию (постановку) на заданную тему.

*Обучающиеся изучают и выполняют:*

* оздоровительную аэробику;
* стретчинг с гимнастической лентой;
* элементы современного танца у станка, на середине зала;
* технику работы в танцевальном рисунке (уровни);
* танцевальную композиция на заданную тему.

*Диагностическая оценка уровня:* выступление в конкурсах, фестивалях различного уровня.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | | **Темы занятий** | **теория** | **практика** | **всего** |
| ***Стартовый уровень*** | | | | | | |
|  | Оздоровительная аэробика | История оздоровительной аэробики. | | 2 | - | 2 |
|  | Элементы классического танца | Понятия «ось», «точка», «опора», «зритель». | | 2 | - | 2 |
|  | Позиции ног и рук. | | - | 2 | 2 |
|  | Por-de-bras I и II на середина класса. | | - | 2 | 2 |
|  | Demi plie по 6, 1 и 2 позиции ног. | | 1 | 1 | 2 |
|  | Стретчинг | История появления стретчинга. | | 2 | - | 2 |
|  | Стретчинг на партере. | | 1 | 1 | 2 |
|  | Стретчинг в парах. | | - | 2 | 2 |
|  | Танцевальные игры | Подвижные игры: «Зеркало», «Угадай кто я», «Ледяные фигуры», «Сад скульптур». | | 1 | 1 | 2 |
|  | Игры на воображение: «Повтори за мной», «Я танцую», «Выставка картин», «Танцевальный марафон». | | 1 | 1 | 2 |
|  | Хореографическая постановка | Композиция танца. | | 2 | - | 2 |
|  | Постановка танцевального этюда. | | 2 | 8 | 10 |
|  | Закрепление танцевального этюда. | | - | 4 | 4 |
|  | | | | **14** | **22** | **36** |
| ***Базовый уровень*** | | | | | | |
|  | Оздоровительная аэробика | | Фитбол-аэробика | 1 | 3 | 4 |
|  | Элементы классического танца | | Demi plie и Demi rond по 1 и 2 позиции ног. | - | 2 | 2 |
|  | Battment tandu по 6, 1 позиции ног. | - | 2 | 2 |
|  | Eshaper по 6, 1 и 2 позиции ног. | 1 | 1 | 2 |
|  | Стретчинг | | Стретчинг на палке. | 1 | 1 | 2 |
|  | Стретчинг в парах. | 1 | 1 | 2 |
|  | Хореографическая постановка | | Постановка танцевального этюда. | 2 | 14 | 16 |
|  | Закрепление танцевального этюда. | - | 4 | 4 |
|  | | | | **6** | **28** | **34** |
| ***Продвинутый уровень*** | | | | | | |
|  | Оздоровительная аэробика | | Хип-хоп аэробика. | 1 | 3 | 4 |
|  | Элементы современного танца | | Понятия «ось», «изоляция», «скручивание», «контракция». | 1 | 1 | 2 |
|  | Позиции ног и рук современного танца. | 1 | 1 | 2 |
|  | Demi, grand plie по 5 позиции ног середине класса. | 1 | 1 | 2 |
|  | Battment tandu по 5 позиции ног на середине класса. | 1 | 1 | 2 |
|  | Стретчинг | | Стретчинг с гимнастической лентой. | 1 | 1 | 2 |
|  | Хореографическая постановка | | Постановка танцевального этюда. | 2 | 8 | 10 |
|  | Закрепление танцевального этюда. | - | 4 | 4 |
| 30. | *Итоговое занятие.* | - | 2 | 2 |
|  | | | | **8** | **22** | **30** |
| **ИТОГО:** | | | | **28** | **72** | **100** |

**Результатом обучения** являются знания, умения и навыки, которые дети приобретут к концу изучения модуля:

* знания об оздоровительной аэробикой, виды и их особенности;
* о возможностях хореографического искусства;
* о приёмах работы в постановочном этюде (рисунки, композиция номера, лексика);
* знания элементов классического (современного) танца.

**Образовательные результаты модуля:**

* у обучающихся формируется правила работы в хореографическом классе;
* у обучающихся развивается мышечная сила, выносливость, скоростные и координационные способности;
* у обучающихся формируются навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений
* у обучающихся формируется культура общения со сверстниками и взрослыми;
* у обучающихся формируются основные понятия классического (современного) танца у станка, на середине зала.

**Критерии оценки качества усвоения**

**знаний, умений и навыков\_модуль 2**

*Ф.И. обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Критерии оценки качества | Формы оценки качества | Уровни освоения программы | | |
| высокий  (3 балла) | средний  (2 балла) | низкий  (1 балл) |
| ***Теоретические знания*** | | | | | |
|  | Оздоровительная аэробика | Опрос, тестирование | Безошибочное выполнение задания | Допускается незначительная часть ошибок (не более трех) | В выполненном задании наблюдается значительная часть ошибок (более 10) |
|  | Элементы классического (современного) танца |
| ***Практические умения и навыки*** | | | | | |
|  | Элементы классического (современного) танца | Выступление, фестиваль, конкурс, открытое или итоговое занятие | Успешное выполнение всех элементов | Успешно выполнение всех элементов, но с некоторыми нарушениями | Допустил  значительные ошибки |
|  | Стретчинг |
|  | Хореографическая постановка |

**Список учебной литературы для обучающихся:**

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:– Т . II. – М.: ФАР, 2002.
2. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
3. Танцы в начальной школе: практ. пособие/З.Я. Роот.- М.: Айрис-пресс,2006.
4. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005.
5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: пер с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте/И.А. Шипилина. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
7. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.

**Список учебно-методической литературы для педагога:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой.  М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. –  М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье.  1993. № 1. С. 42–43.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001.
6. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
7. Юсупова  Л.А., Миронов   В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005.

**Интернет – ресурсы:**

Копилка хореографа: <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-13-44.html>

**Приложение 1**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Месяц** | | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-**  **во**  **часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **Модуль I. Танцевальная аэробика** | | | | | | | | | |
|  | | Октябрь Сентябрь | 01.09.2020 | 14.00-  15.30 | Лекция, беседа | 2 | **Раздел.** «**Теоретическая подготовка»** | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Вводный тест |
| ТБ, введение в образовательную программу. |
| 2 | | 03.09.2020 | 14.00-  15.30 | Лекция, работа в группах, дискуссия | 2 | Гигиена спортивных занятий. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Фронтальный опрос |
| 3 | | 08.09.2020 | 14.00-  15.30 | Лекция, беседа | 2 | Из истории аэробики. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Презентация |
| 4 | | 10.09.2020  15.09.2020  17.09.2020  22.09.2020  24.09.2020 | 14.00-  15.30 | Лекция, работа в группах, практическая работа | 10 | **Раздел. «Общефизическая подготовка»** | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Краткая самостоятельная работа |
| Ритмогимнастика.  Понятия «ритм», «темп», «такт».  Хлопки, выстукивания в различном темпе. |
| 5 | | 29.09.2020 | 14.00-  15.30 | Лекция, практическая работа в группах, рефлексия | 8 | Общеразвивающие упражнения для рук.  Координация.  Танцевальные связки. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Мини – тест по теме |
| 01.10.2020  06.10.2020  08.10.2020 |
| 6 | | 13.10.2020  15.10.2020  20.10.2020 | 14.00-  15.30 | Лекция, практическая работа | 6 | Общеразвивающие упражнения для ног.  Координация.  Танцевальные связки. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Мини – тест по теме |
| 7 | | 22.10.2020  27.10.2020  29.10.2020 | 14.00-  15.30 | Лекция, практическая работа | 6 | Общеразвивающие упражнения для шеи  и спины.  Танцевальные связки. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Опрос, самоконтроль |
| 8 | | Декабрь Ноябрь | 03.11.2020  05.11.2020  10.11.2020 | 14.00-  15.30 | Лекция, практическая работа , работа в парах | 6 | **Раздел. «Специальная физическая подготовка»** | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Опрос  Взаимоконтроль |
| Базовые шаги аэробики.  Танцевальные связки. |
| 9 | | 12.11.2020  17.11.2020  19.11.2020  24.11.2020 | 14.00-  15.30 | Лекция, практическая работа | 8 | Упражнения на развитие осанки.  Укрепление мышц спины.  Расслабление мышц спины, работа в парах. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Опрос |
| 10 | | 26.11.2020 | 14.00-  15.30 | Беседа, практическая работа | 8 | Упражнения на развитие гибкости.  «Мостик», «полумост», «поза сфинкса», «пловец», «кошечка», «скручивание в спине». | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Опрос |
| 01.12.2020  03.12.2020  08.12.2020 |
| 11 | | 10.12.2020  15.12.2020  17.12.2020  22.12.2020 | 14.00-  15.30 | Лекция, практическая работа в группах | 8 | Стретчинг.  Йога.  Проприоцептивный стретчирг.  Закрепление материала. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореграфии | Тестирование |
| 12 | | 24.12.2020 | 14.00-  15.30 | Самостоятельная практическая работа | 2 | Итоговое занятие | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореоографии | Тестирование, таблица достижений |
|  | |  |  |  | **Итого:** | **68ч.** |  |  |  |
| **Модуль II. Аэробика - танец - здоровье** | | | | | | | | | |
| 13 | | Февраль Январь | 12.01.2021 | 14.00-  15.30 | Лекция, работа в группах | 2 | **Раздел. «Оздоровительная аэробика»** | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Устный опрос |
| История оздоровительной аэробики. |
| 14 | | 14.01.2021  19.01.2021  21.01.2021  26.01.2021 | 14.00-  15.30 | Лекция, практическая работа | 8 | Степ-аэробика.  Основные шаги степ-аэробики.  Танцевальные связки.  Закрепление материала. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Фронтальный опрос |
|  | | 28.01.2021 | 14.00-  15.30 | Лекция, практическая работа | 8 | Фитбол-аэробика. Основные шаги фитбол-аэробики.  Танцевальные связки.  Закрепление материала. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Фронтальный опрос |
| 15 | | 02.02.2021  04.02.2021 |
| 16 | | 09.02.2021 | 14.00-  15.30 | Лекция, практическая работа | 2 | **Раздел**. **«Элементы классического танца»** | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Опрос |
| Понятия «ось», «точка», «опора», «зритель». |
| 17 | | 11.02.2021 | 14.00-  15.30 | Лекция, практикум | 2 | Позиции ног. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Ролевая игра «Слушать и слышать» |
| 18 | | 16.02.2021 | 14.00-  15.30 | Лекция, практикум | 2 | Позиции рук. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Ролевая игра «Слушать и слышать» |
| 19 | |  | 18.02.2021 | 14.00-  15.30 | Беседа, практическая работа | 2 | Por-de-bras I на середина класса. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Тест самоконтроля,  наблюдение |
| 20 | | 22.02.2021 | 14.00-  15.30 | Беседа, практическая работа | 2 | Por-de-bras II на середине класса. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии |
| 21 | | 25.02.2021 | 14.00-  15.30 | Беседа, практическая работа | 4 | Demi plie по 6, 1 и 2 позиции ног. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии |
| 22 | | Март | 02.03.2021 |
| 04.03.2021  09.03.2021 | 14.00-  15.30 | Беседа, практическая работа | 4 | Battment tandu по 6, 1 позиции ног. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии |
| 23 | | 11.03.2021 | 14.00-  15.30 | Беседа, практическая работа | 2 | Demi rond по 1 позиции ног. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии |
| 24 | | 16.03.2021  18.03.2021 | 14.00-  15.30 | Беседа, практическая работа | 4 | Soutes по 6, 1 и 2 позиции ног. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии |
| 25 | | 23.03.2021  25.03.2021 | 14.00-  15.30 | Беседа, практическая работа | 4 | Eshaper по 6, 1 и 2 позиции ног. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии |
| 26 | | 30.03.2021 | 14.00-  15.30 | Самостоятельная работа | 2 | Закрепление материала. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии |
| 27 | | Апрель | 01.04.2021 | 14.00-  15.30 | Лекция, рефлексия | 2 | **Раздел. «Стретчинг»** | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Блиц - опрос |
| История появления стретчинга. |
| 28 | | 06.04.2021  08.04.2021 | 14.00-  15.30 | Беседа, практикум | 4 | Стретчинг на партере.  Пассивный стретчинг. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Наблюдение |
| 29 | | 13.04.2021  15.04.2021 | 14.00-  15.30 | Работа в группах, презентация | 4 | Стретчинг в парах.  Закрепление материала. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Фронтальный опрос |
| 30 | | 20.04.2021  22.04.2021 | 14.00-  15.30 | Лекция, самостоятельная работа | 4 | **Раздел. «Танцевальные игры»** | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Ролевая игра |
| Подвижные игры: «Зеркало», «Угадай кто я», «Ледяные фигуры», «Сад скульптур». |
| 31 | | 27.04.2021  29.04.2021 | 14.00-  15.30 | Самостоятельная практическая работы | 4 | Игры на воображение: «Повтори за мной», «Я танцую», «Выставка картин», «Танцевальный марафон». | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии |
| 32 | | 04.05.2021 | 14.00-  15.30 | Мозговой штурм | 2 | **Раздел. «Хореографическая постановка»** | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Фронтальный опрос |
| Композиция танца. |
| 33 | | Июнь Май | 06.05.2021  11.05.2021  13.05.2021  18.05.2021  20.05.2021  25.05.2021  27.05.2021 | 14.00-  15.30 | Беседа, практическая работа | 20 | Постановка танцевального этюда.  Основной шаг.  Танцевальная связка для рук.  Танцевальная комбинация.  Танцевальная связка в парах.  Рисунки в танце. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Самоконтроль, наблюдение |
| 01.06.2021  03.06.2021  08.06.2021 |
| 34 | | 10.06.2021  15.06.2021  17.06.2021  22.06.2021  24.06.2021 | 14.00-  15.30 | Самостоятельная практическая работы | 10 | Закрепление танцевального этюда.  Работа с реквизитом в номере.  Репетиции на сцене. | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Выступление |
| 35 | | 29.06.2021 | 14.00-  15.30 | Итоговое занятие | 2 | Показательное выступление | гп.Федоровский,  МБОУ «ФСОШ №2»  каб. хореографии | Зачет |
|  | |  |  |  | **Итого:** | **100ч.** |  |  |  |
|  | |  |  |  | **Всего:** | **168ч.** |  |  |  |