

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества г. Бирюсинска

Принята  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДДТ  
протокол № 1  
«26» 08 2021 года

Утверждена  
приказом по МБУ ДО ДДТ  
№ 53  
«26» 08 2021г.  
директор *Шуревич В.М.*



Дополнительная общеразвивающая программа  
Спортивная аэробика  
Направленность программы спортивная

Адресат программы: для детей 5-8 лет.  
Сроки реализации: 3года  
Уровень: базовый  
Разработчик программы:  
Воронина Галина Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Бирюсинск, 2021

## Содержание

Пояснительная записка.....	Стр. 3
Учебный план, содержание программы .....	Стр.6
Методическое обеспечение.....	Стр.27
Список литературы.....	Стр.28
Календарно-теметический план.....	Стр.29

Пояснительная записка

Программа «Спортивная аэробика» разработана в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред.от 02.07.2021г ) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.,вступ. в силу с 01.09.2021г.)

-СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.01.1021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (раздел б) и Гигиенические нормативы по устройству и содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»

-Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года

№ 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

-Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. №641/09).

- Уставом МБУ ДО ДДТ, а также положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ДДТ г. Бирюсинска.

В основу программы положен анализ государственных программ для внешкольных учреждений, за основу разработки общеразвивающей программы по «Спортивной аэробике» был использован материал программы педагога дополнительного образования Неневой Елены Михайловны «Аэробика».

Данная программа имеет спортивную направленность и адаптирована к условиям МБУ ДО Дома детского творчества г.Бирюсинска.

Уровень базовый.

Программа обновлена в 2021-2022 учебном году с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Программа «Спортивная аэробика» создана для детей со средней и слабой физической подготовкой младшего школьного возраста. Для активного отдыха и обучения детей, несложные аэробные танцевальные программы позволяют обучающимся участвовать в танцевальных программах на праздниках, утренниках, массовых мероприятиях школы и ДДТ.

**Актуальность** программы бесспорна и состоит в том, чтобы помочь детям более целостно воспринимать окружающий мир. Осуществляет идею родителей о гармоническом воспитании детей, снятию эмоциональных нагрузок у детей, устранению комплексов.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что она является средством художественно-творческого развития детей, привития музыкально-двигательных навыков, развития художественного вкуса, привития здорового образа жизни.

Программа является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

**Новизна** данной программы состоит в том, что она делает акцент на психоэмоциональное здоровья детей, через развитие творческих способностей. Включенная как раздел в основную программу творческого объединения, предусматривает несколько этапов развития и в сочетании с учебным процессом может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных нагрузок у детей, устранить комплексы, мешающие развитию.

**Адресат программы** - программа направлена на работу с детьми с разным уровнем способностей и подготовки, возраст обучающихся 5-8 лет. Принимаются все желающие, прошедшие медицинскую комиссию, без конкурсной основы, проверки базовых знаний и природной предрасположенности.

Количество детей в группах 12-15 человек.

Сроки реализации программы – 3 год.

Объём программы: 3 года обучения, 432 часа.

Форма реализации программы- занятия проходят на базе Дома детского творчества в очном режиме, программа не предполагает дистанционного обучения, но используются электронные образовательные ресурсы.

Режим занятий:

1 год - 2 раза в неделю по 2 часа (45 минут) 144 часа в год

2 год - 2 раза в неделю по 2 часа (45 минут) 144 часа в год

3 год - 2 раза в неделю по 2 часа (45 минут) 144 часа в год

Основные принципы построения программы:

-системность;

-постепенность;

-доступность.

Форма организации детей на занятии: групповая, парная, в полном составе.

Форма проведения занятий: комбинированное, практическое, теоретическое.

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход обучающихся с одного этапа на другой, чтобы обеспечить поступательный ход развития обучения. В соответствии с общими задачами танцевальной студии, каждый учебный этап решает свои специфические задачи.

1 этап - развитие и поддержание устойчивого интереса к знаниям, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, развитие музыкальности и координации движений.

2 этап - совершенствование разнообразных двигательных навыков и умений, участие в постановке танцевальных композиций.

3 этап – умение двигаться в ритме предложенной музыки, демонстрация своих навыков и достижений во время выступления.

**Цель:** развивать творческие способности, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей с помощью сохранения и укрепления здоровья, развития основных физических качеств и двигательных способностей.

**Задачи:**

обучающие:

-обучить правилам поведения в хореографическом кабинете, на сцене и в других помещениях ДДТ;

-познакомить с танцевальной и спортивной этикой;

-дать начальные знания о музыкальном размере, темпе и характере музыки;

-познакомить с названием изученных элементов;

-научить основным простым движениям народных танцев;

- научить ориентироваться в пространстве;
- научить исполнять хореографический этюд в группе;
- научить двигаться в ритме музыки по свободной и заданной схеме. воспитывающие:
- воспитать волевые качества;
- воспитать: целеустремленности, настойчивости, формирование характера,
- утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу.
- развивающие:
- развивать координацию, синхронность, грацию и пластику;
- развивать чувства ритма;
- развивать координацию;
- развивать у обучающихся умение слышать и слушать музыку;
- развивать образное восприятие и мышление;
- формирование правильной осанки, красивой фигуры;
- формирование навыков и умений для самосовершенствования, -самоконтроля и самопознания; навыков самостоятельного ведения программ.
- развивать уверенность и эмоциональность в выступлениях на концертах.

#### Учебный план

№	Тема занятий	Всего часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		1 год	2год	3год	
1.	Вводное занятие	2	3	3	
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	2	2	
3	Общая физическая подготовка	25	35	25	
4.	Специальная физическая подготовка	86	80	84	
5.	Программа психоэмоционального здоровья	19	12	15	
6.	Показательные выступления	8	8	8	наблюдение
7.	Подготовка методических материалов	-	-	3	
8	Заключительное занятие	2	2	2	Открытое занятие для родителей
	Итого:	144	144	144	

#### Учебный тематический план. Подготовительная группа 1 год обучения

№	ТЕМЫ	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой)
		Всего	Теория	Практик	
		о			

				a	аттестации
Раздел 1.	Вводное занятие Отборочное занятие	2	1	1	
	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	
	Общая физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки; подвижные игры, конкурсы.	15 10		15 10	
Раздел 2.	Специальная физическая подготовка: воспитание музыкальности; комплексы аэробики; акробатика; танцевальные этюды; стретчинг.	18 34 12 10 12	4    2	14 34 12 10 10	
Раздел 3.	Программа психоэмоционального здоровья детей	19	4	15	
	Показательные выступления	8		8	наблюдение
	Заключительное занятие	2		2	Открытое занятие для родителей
	ИТОГО	144	12	132	

### Календарный учебный график 1 года обучения

Раздел / месяц	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
	Практ/теор.	Практ/теор.	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	
Раздел 1	15ч	1ч	15ч	1ч	7ч	1ч												
Раздел 2					7ч	1ч	15ч	1ч	13ч	1ч	9ч	1ч	9ч	1ч	9ч	1ч	9ч	1ч
Раздел 3									2ч		6ч		5ч	1ч	6ч		7ч	1ч
Промежуто чная аттестац ия							Открытое занятие											Отчетный концерт
Всего	16ч		16ч		16ч		16ч		16ч		16ч		29ч		24ч		18ч	
Итого																	144ч	

## Содержание

Первый год обучения

1. Вводное занятие. Отборочное занятие. 2ч

Теория: знакомство с обучающимися.

Практика: общий сбор с проведением тестирования.

2. Инструктаж по технике безопасности. 2ч

Теория. Выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками, можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

Достать руками пол. Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

Отжимания в упоре лежа. Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

Вращение головой. Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

Вращение туловищем. Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

Упражнение на брюшной пресс. Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

Отведение ноги назад. При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Подъем таза из положения лежа. Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

3. Общая физическая подготовка. 25ч.

Теория: - гигиена;

- медицинский контроль;

- самоконтроль предупреждение травм.

Практика.

ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;

бег медленный, бег с ускорением;

прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;

подвижные игры;

спортивные конкурсы: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.

4. Специальная физическая подготовка. 86ч.

Теория: - История развития аэробики, стретчинга;

- воспитание музыкальности и выразительности движений,

задания на изменение темпа.

Практика.

Аэробика.

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

Общеукрепляющие для различных групп мышц;

Для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки;

Состоят из трех 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 и лежа.

Это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и 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 течение 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 расслабление 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, 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 с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивание или любое другое силовое упражнение) 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 выполнить упражнение на расслабление или развития подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально, определяя темп занятия. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся. Периодически музыкальное сопровождение меняется.

Акробатика.

Практика.

Кувыркание: кувырок вперед – из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад – из упора присев.

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 (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 кружковцы обучаются приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении групповых растяжек.

### 3. Танцевальные этюды.

Практика. Танцевальные этюды включаются в программу специальными занятиями, а также во время обычных в качестве разминки или в заключительной части занятия. В основном это комплексы танцевальной аэробики: латин-аэробика, афро-аэробика, самбаробика и др. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка. Следует отметить, что в основе большинства упомянутых танцев лежит своеобразная джазовая техника движений. Европейских способ танца, а также общеразвивающие и гимнастические движения требуют, чтобы туловище было прямым и закрепощенным, а ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса напряжены. В джазовом танце используется принцип полицентрики. Движения как бы выходят из разных центров, различные части тела двигаются, как бы независимо друг от друга.

Стретчинг.

Теория: основы спортивной медицины.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

Практика. Совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических поз и задержек. Проведение тестирования на гибкость (7-8 упражнений). Конкурс на самого гибкого.

«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 вверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

«Плут». 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).

«Лук». Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела переносится 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).

«Мост». Из положения лежа на спине (растягивание мышц разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, 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 голову, выгибая шею как можно дальше назад, после этого 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 стороны. Спину держать прямо. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

«Уголок». Из положения стоя на коленях отклоняться, 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 – сгибателей бедра, разгибатели голени, стопы).

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

5. Программа психоэмоционального здоровья детей. 19ч.

Практика: Программа предусматривает несколько этапов и в сочетании с учебным процессом может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных перегрузок у детей, устранить комплексы, сопровождавшие его в жизни и мешающие его развитию. Появляется возможность строить учебные занятия с сознательным учетом основных каналов восприятия, используя форму усвоения, наиболее присущую данному коллективу. Освоение программы происходит в 2 этапа. По законам развития социумных систем эти этапы таковы:

1 этап – решение личных задач, содержит в себе:

1. Диагностику детей:

Направленность личности, психологические проявления;

Эмоциональное состояние в настоящее время;

Состояние физического здоровья

Творческие способности.

2. Выявление проблем и постановка задач коррективки здоровья каждой личности.

3. Разработка тренингов и тем занятий для решения выявленных проблем.

4. Формирование творческих групп.

2 этап – решение групповых задач.

1. Выявлений условий для развития творческих способностей личностных и групповых.

2. Технология приобретения навыков создания себе условий для развития творческих способностей.

После тестирования и диагностики детей начинается анализ результатов и разработка психотренингов. Для этого используются методики арттерапии, эйдос. Также включаются в программу нравственные, этические, эстетические темы посредством:

Семейных праздников;

Ролевых игр, конкурсов;

Бесед.

6. Показательные выступления. 8ч.

Практика. Преследуя цель воспитания творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления.

7. Заключительное занятие. 2ч.

Практика. Проведение итогового тестирования и праздника «Год прошел...»

**Ожидаемый результат:** подготовить к выпуску детей, здоровых духовно и физически, творчески активных, умеющих исполнять предложенный танец.

**К концу 1-ого учебного года дети должны знать:**

технику безопасности при выполнении танцевальных движений;  
правила личной гигиены;  
темпы музыки;  
специальную терминологию;

**уметь:**

выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;  
выполнять простейшие акробатические движения;  
выступать в коллективных показательных композициях.

Учебный тематический план  
Второй год обучения

№	ТЕМЫ	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1.	Водное занятие. Праздник открытия творческого объединения.	3	1	2	
	Инструктаж по техники безопасности	2	1	1	
	Общая физическая подготовка: Теоретическая подготовка ходьба, бег, прыжки; ходьба, бег, прыжки; подвижные игры и конкурсы.	15 10 10	15 - -	- 10 10	
Раздел 2.	Специальная физическая подготовка: воспитание музыкальности; аэробика; акробатика; стретчинг; постановка танцевальных этюдов.	5 30 15 16 14	- - - - -	5 30 15 16 14	
Раздел 3.	Программа психоэмоционального здоровья детей.	12	-	12	
	Показательные выступления	10	-	10	Участие в концертах
	Заключительное занятие	2	-	2	Творческий отчёт
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

### Календарный учебный график 2 года обучения

Раздел / месяц	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
	Практ/теор.	Практ/теор.	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор	Практ/теор
Раздел 1	15ч	1ч	15 ч	1ч	7ч	1ч												
Раздел 2					7 ч	1ч	15ч	1ч	13ч	1ч	9ч	1ч	9ч	1ч	9ч	1ч	9ч	1ч
Раздел 3									2ч		6ч		5ч	1ч	6ч		7ч	1ч
Промежуто чная аттестац ия							Открытое занятие											Отчетный концерт

#### Содержание

##### Второй год обучения

1. Вводное занятие. Праздник открытия творческого объединения. 3ч.

Практика: - общий сбор с проведением тестирования;

- конкурсы, игры, показательные выступления в театральнo-игровой программе «Снова вместе!»

2. Инструктаж по технике безопасности. 2ч.

Теория. Выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками, можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

Достать руками пол. Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

Отжимания в упоре лежа. Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

Вращение головой. Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

Вращение туловищем. Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

Упражнение на брюшной пресс. Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

Отведение ноги назад. При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Подъем таза из положения лежа. Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодичцы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

Теоретическая подготовка.

Теория:

История развития физической культуры, ритмической гимнастики, аэробики, стретчинга.

Основы спортивной медицины:

Физиология;

Анатомия;

Гигиена, медицинский контроль, самоконтроль предупреждение травм;

Витамины, минеральные вещества.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед, как во время занятия группы, так и при индивидуальной работе с детьми.

При проведении теоретических занятий необходимо пользоваться методическим материалом, специальной литературой, делать анализ самостоятельной работы, предоставлять возможность для выполнения практических заданий.

3.Общая физическая подготовка. 15ч.

Практика.

ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;

бег медленный, бег с ускорением;

прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;

подвижные игры;

спортивные конкурсы: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.

4.Специальная физическая подготовка. 30ч.

Практика.

1. Воспитание музыкальности и выразительности движений. Задания на изменение темпа.

2. Аэробика.

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

Общеукрепляющие для различных групп мышц;

Для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки;

Состоят из трех 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 и лежа.

Это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и 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 расслабление 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, 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 с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивание или любое другое силовое упражнение) 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 выполнить упражнение на расслабление или развития подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально, определяя темп занятия. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся. Периодически музыкальное сопровождение меняется.

Акробатика.

Практика.

Кувыркание: кувырок вперед – из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад – из упора присев.

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 (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 кружковцы обучаются приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении групповых растяжек.

Стретчинг.

Теория: основы спортивной медицины.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

Практика. Совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических поз и задержек. Проведение тестирования на гибкость (7-8 упражнений). Конкурс на самого гибкого.

«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

наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

«Плут». 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).

«Лук». Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела переносится 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).

«Мост». Из положения лежа на спине (растягивание мышц разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, 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 голову, выгибая шею как можно дальше назад, после этого 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 стороны. Спину держать прямо. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

«Уголок». Из положения стоя на коленях отклоняться, 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 – сгибателей бедра, разгибатели голени, стопы).

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

Постановка танцевальных этюдов.

Практика. Танцевальные этюды включаются в программу специальными занятиями, а также во время обычных в качестве разминки или в заключительной части занятия. В основном это комплексы танцевальной аэробики: латин-аэробика, афро-аэробика, самбаробика и др. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка. Следует отметить, что в основе большинства упомянутых танцев лежит своеобразная джазовая техника движений. Европейских способ танца, а также общеразвивающие и гимнастические движения требуют, чтобы туловище было прямым и закрепленным, а ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса напряжены. В джазовом танце используется принцип полицентрики. Движения как бы выходят из разных центров, различные части тела двигаются, как бы независимо друг от друга.

12. Программа психоэмоционального здоровья детей.

Практика: Программа предусматривает несколько этапов и в сочетании с учебным процессом может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных перегрузок у детей,

устранить комплексы, сопровождавшие его в жизни и мешающие его развитию. Появляется возможность строить учебные занятия с сознательным учетом основных каналов восприятия, используя форму усвоения, наиболее присущую данному коллективу. Освоение программы происходит в 2 этапа. По законам развития социумных систем эти этапы таковы:

1 этап – решение личных задач, содержит в себе:

1. Диагностику детей:

Направленность личности, психологические проявления;

Эмоциональное состояние в настоящее время;

Состояние физического здоровья

Творческие способности.

2. Выявление проблем и постановка задач коррективки здоровья каждой личности.

3. Разработка тренингов и тем занятий для решения выявленных проблем.

4. Формирование творческих групп.

2 этап – решение групповых задач.

1. Выявление условий для развития творческих способностей личностных и групповых.

2. Технология приобретения навыков создания себе условий для развития творческих способностей.

После тестирования и диагностики детей начинается анализ результатов и разработка психотренингов. Для этого используются методики арттерапии, эйдос. Также включаются в программу нравственные, этические, эстетические темы посредством:

Семейных праздников;

Ролевых игр, конкурсов;

Бесед.

6. Показательные выступления. 10ч.

Практика. Преследуя цель воспитания творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления в стенах Дома пионеров и школьников «Кудесник», а также на танцевальных площадках города.

7. Заключительное занятие. 2ч.

Практика. Проведение итогового тестирования и праздника «Второй прошел...»

### **К концу 2-ого учебного года дети должны**

знать:

технику безопасности при выполнении движений;

правила личной гигиены;

специальную терминологию;

темпы и ритмы музыки;

историю развития аэробики;

основы анатомии;

уметь:

выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять движения в быстром и медленном темпах;

выступать в сольных и групповых композициях

### Учебный тематический план Третий год обучения

№	ТЕМЫ	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	

Раздел 1.	Вводное занятие. Праздник открытия творческого объединения	3	1	2	
	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	
	Общая физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки; подвижные игры, конкурсы; тестирование. Теоретическая подготовка	5 5 5 10	- - - 10	5 5 5	
Раздел 2.	Специальная физическая подготовка: аэробика акробатика стретчинг основы хореографии постановка и выступления с танцами.	40 10 10 10 14	- - - - -	40 10 10 10 14	
Раздел 3.	Программа психоэмоционального здоровья детей через развитие творческих способностей.	15	5	10	
	Показательные выступления	10	-	10	Участие в конкурсах
	Подбор, оформление методического материала	3	-	3	
	Заключительное занятие	2	1	1	Отчётный концерт
	ИТОГО	144	18	126	

### Календарный учебный график 3 года обучения

Раздел / месяц	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
	Практ/теор.		Практ/теор		Практ/теор		Практ/теор		Практ/теор		Практ/теор		Практ/теор		Практ/теор		Практ/теор	
Раздел 1	15ч	1ч	15ч	1ч	7ч	1ч												
Раздел 2					7ч	1ч	15ч	1ч	13ч	1ч	9ч	1ч	9ч	1ч	9ч	1ч	9ч	1ч
Раздел 3									2ч		6ч		5ч	1ч	6ч		7ч	1ч
Промежуточная аттестация							Открытое занятие										Отчетный концерт	

ия									
Всего	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	29ч	24ч	18ч
Итого									144ч

### Содержание Третий год обучения

1. Праздник открытия творческого объединения. 3ч.

Практика: - общий сбор с проведением тестирования;

- конкурсы, игры, показательные выступления в театральном-игровой программе «Снова вместе!»

2. Инструктаж по технике безопасности. 2ч.

3. Общая физическая подготовка. 25ч.

Теория. Выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками, можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

Достать руками пол. Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

Отжимания в упоре лежа. Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

Вращение головой. Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

Вращение туловищем. Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

Упражнение на брюшной пресс. Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

Отведение ноги назад. При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Подъем таза из положения лежа. Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

Теоретическая подготовка.

Теория:

История развития физической культуры, ритмической гимнастики, аэробики, стретчинга.

Основы спортивной медицины:

Физиология;

Анатомия;

Гигиена, медицинский контроль, самоконтроль предупреждение травм;

Витамины, минеральные вещества.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед, как во время занятия группы, так и при индивидуальной работе с детьми.

При проведении теоретических занятий необходимо пользоваться методическим материалом, специальной литературой, делать анализ самостоятельной работы, предоставлять возможность для выполнения практических заданий.

#### 4. Общая физическая подготовка.

Практика.

ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;

бег медленный, бег с ускорением;

прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;

подвижные игры;

спортивные конкурсы;

проводится тест «Грация» на гибкость, подвижность, силу и ловкость (см. приложение).

#### 4. Специальная физическая подготовка. 84ч.

Практика.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Задания на изменение темпа.

Аэробика.

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

Общеукрепляющие для различных групп мышц;

Для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки;

Состоят из трех 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 и лежа.

Это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующие сердечную и 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 расслабление 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, 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 с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивание или любое другое силовое упражнение) 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 выполнить упражнение на расслабление или развития подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально, определяя темп занятия. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся. Периодически музыкальное сопровождение меняется.

Акробатика.

Практика.

Кувыркание: кувырок вперед – из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад – из упора присев.

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 (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 кружковцы обучаются приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении групповых растяжек.

Стретчинг.

Теория: основы спортивной медицины.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

Практика. Совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических поз и задержек. Проведение тестирования на гибкость (7-8 упражнений). Конкурс на самого гибкого.

«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 вверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

«Плут». 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).

«Лук». Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела переносится 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).

«Мост». Из положения лежа на спине (растягивание мышц разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, 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 голову, выгибая шею как можно дальше назад, после этого 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 стороны. Спину держать прямо. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

«Уголок». Из положения стоя на коленях отклоняться, 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 – сгибателей бедра, разгибатели голени, стопы).

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

Постановка танцевальных этюдов.

Практика. Танцевальные этюды включаются в программу специальными занятиями, а также во время обычных в качестве разминки или в заключительной части занятия. В основном это комплексы танцевальной аэробики: латин-аэробика, афро-аэробика, самбаробика и др. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка. Следует отметить, что в основе большинства упомянутых танцев лежит своеобразная джазовая техника движений. Европейских способ танца, а также общеразвивающие и гимнастические движения требуют, чтобы туловище было прямым и закрепощенным, а ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса напряжены. В джазовом танце используется принцип полицентрики. Движения как бы выходят из разных центров, различные части тела двигаются, как бы независимо друг от друга.

Основы хореографии.

Практика:

Изучение позиций ног и рук.

Полуприседания и глубокие приседания – демиплие и гранд плие по 1, 2 и 5-ой позициям.

Упражнение на развитие стопы. Выдвижение ноги вперед, в сторону и назад на носок – батман тандю.

Круговые движения ногой.

Поднимание ноги под прямым углом вперед, в сторону и назад – ревелле лян.

Большие броски под прямым углом вперед, в сторону и назад – гранд батман.

Прыжок вверх, исполняемый одновременным толчком обеих ног из 1-ой позиции с последующим возвращением в 1-ую позицию – соте.

5. Программа психоэмоционального здоровья детей. 15ч.

Практика: Программа предусматривает несколько этапов и в сочетании с учебным процессом может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных перегрузок у детей, устранить комплексы, сопровождавшие его в жизни и мешающие его развитию. Появляется возможность строить учебные занятия с сознательным учетом основных каналов восприятия, используя форму усвоения, наиболее присущую данному коллективу. Освоение программы происходит в 2 этапа. По законам развития социумных систем эти этапы таковы:

1 этап – решение личных задач, содержит в себе:

1. Диагностику детей:

Направленность личности, психологические проявления;

Эмоциональное состояние в настоящее время;

Состояние физического здоровья

Творческие способности.

2. Выявление проблем и постановка задач корректировки здоровья каждой личности.

3. Разработка тренингов и тем занятий для решения выявленных проблем.

4. Формирование творческих групп.

2 этап – решение групповых задач.

1. Выявление условий для развития творческих способностей личностных и групповых.

2. Технология приобретения навыков создания себе условий для развития творческих способностей.

После тестирования и диагностики детей начинается анализ результатов и разработка психотренингов. Для этого используются методики арттерапии, эйдос. Также включаются в программу нравственные, этические, эстетические темы посредством:

Семейных праздников;

Ролевых игр, конкурсов;

Бесед.

Танцевальные комплексы и упражнения включаются в программу специальными занятиями, а также во время обычных в качестве разминки или в заключительной части занятия. Танцевальные комплексы 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 на праздниках творческого объединения и на концертных площадках города.

6. Показательные выступления. 10ч.

Практика. Преследуя цель воспитания творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления в стенах Дома пионеров и школьников «Кудесник», а также на танцевальных площадках города.

В целях популяризации аэробики в течение учебного года готовятся групповые и индивидуальные показательные программы.

7. Подбор, оформление методического материала. 3ч.

Практика. В течение всего учебного года идет подбор, а также оформление методического материала по различным видам аэробики и фитнеса. Также к сбору методического материала относятся посещение педагогом семинарских занятий и открытых занятий других педагогов или тренеров по аэробике и фитнесу.

8. Заключительное занятие. 2ч.

Теории. Доклад «Результаты работы объединения «Аэробика»

Практика Проведение итогового тестирования и праздника «Я– Совершенство» с вручением наград и призов.

### К концу 3-ого учебного года дети должны

знать:

технику безопасности при выполнении движений;  
 правила личной гигиены;  
 специальную терминологию;  
 основы анатомии и физиологии;  
 историю развития физической культуры, аэробики;  
 о витаминах;  
 основы хореографии.

уметь:

выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробике;  
 выполнять акробатические упражнения;  
 проводить мастер-классы в младших группах;  
 выступать в сольных и групповых композициях

Методическое обеспечение

Этапы педагогического контроля

Сроки	Цель контроля	Какие знания, умения и навыки контролируются	Форма контроля	Критерии оценки
октябрь	Проверить адекватность восприятия информации, идущей от педагога (нулевой контроль).	- умение слушать и слышать педагога; - выполнять задания по образцу.	анализ	- способность воспринимать информацию; - способность активно побуждать себя к практическим действиям.
февраль	Проверить соответствие практических умений и навыков программным требованиям (промежуточный контроль).	- практические умения и навыки, предусмотренные программой; - владение специальной терминологией.	контрольное задание	- правильное выполнение движений: - по образцу; - по памяти; - по слуху.
май	Проверить креативность в выполнении практических заданий (итоговый контроль).	- выполнять практические задания элементами творчества.	контрольное задание	- творческие навыки ребенка; - творческое отношение у делу.

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата Приложение 1
1	Вводное занятие	Беседа, игра, тестирование. (Всем составом и индивидуальная)	словесное объяснение; повторение.	Форма и обувь для занятий.	тестирование
2	Инструктаж по технике безопасности	Обучающее занятие с элементами игры (Всем составом)	показ; словесное объяснение; повторение	Коврики. Учебная литература Форма и обувь для занятий	опрос
3	Общие физическая подготовка	Марш-парад, игры, Беседа, конкурсы, соревнования, (всем составом и групповая)	показ; словесное объяснение; повторение	Учебная литература Форма и обувь для занятий.	соревнование.
4	Специальная физическая подготовка	Классическое занятие, КПТ, Физкультминутки Беседа Хореографический урок	показ; словесное (о объяснение; повторение	Коврики. Учебная литература Форма и обувь для занятий.	конкурсы
5	Танцевальные этюды	Творческая лаборатория, Хореографический урок Мини-концерт (групповая Игры, Беседы,	показ; словесное (образное) объяснение; повторение	Шары, ленты Учебная литература Форма и обувь для занятий.	Исполнение танцевальных этюдов
6	Постановка программы по аэробике	КПТ, Хореографический урок Мини-концерт (групповая) Показ танцевальной программы	показ; словесное (образное) объяснение; повторение	Учебная литература Форма и обувь для занятий.	Выступление, участие в концерте
7	Индивидуальные занятия	Хореографический Урок	показ; словесное объяснение; повторение	Учебная литература Форма и обувь для занятий.	Исполнение массовых и игровых танцев
8	Музыкально-танцевальные игры	Рассказ показ., обучение, игра.	словесное объяснение; повторение, игра	Ленты, шары. Костюмы	Участие в игровой программе Приложение 2
	Итоговое занятие	Беседа просмотр	показ;		Приложение 3

9		фото и видеоматериалов за учебный год, игровая программа	проведение игровой программы		
---	--	--	------------------------------	--	--

В программе используется игровая и здоровье берегающая технологии. Применение игровых технологий вызывает у обучающихся желание овладеть предлагаемым учебным материалом без сопротивления с их стороны, наоборот, получая при этом удовлетворение. Процесс игры облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, а также вызывает интерес к занятиям. Дети с удовольствием включаются в игру, предлагают свои варианты правил, усложняют ее содержание. Педагог поддерживает их инициативу, но при этом не забывает, что основное назначение игры – превратить в интересное для ребенка дело сам образовательный процесс. Я считаю, что именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому мною, как педагогом, уделяется большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей.

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка с одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития. В соответствии с общими задачами творческого объединения, каждая учебная группа решает свои специфические задачи.

Подготовительная группа: развитие и поддержание устойчивого интереса к знаниям, формирования разнообразных двигательных навыков и умений, развитие гибкости и координированности.

Учебно-тренировочная: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, совершенствование разнообразных двигательных навыков и умений, выступление с танцевальными композициями.

Группа совершенствования: дальнейшая всесторонняя физическая подготовка, совершенствование техники, приобретение теоретических знаний, навыков самостоятельного ведения занятия, участие в постановке танцевальных композиций, выступление в показательных программах. Программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, то есть является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

Из задач вытекает направленность программы:

общеразвивающая;

образовательная;

воспитательная;

и основные принципы её построения:

системность;

постепенность;

доступность.

В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

Наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.

Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

В конце каждого года проводится анкетирование детей с целью выявления причин и мотивов, побуждающих их заниматься в творческом объединении. Первоначально основные мотивы – оздоровление (улучшение здоровья, хорошая осанка, профилактика простудных заболеваний). Через год-два занятий – основными мотивами становится – эстетические

(красиво двигаться, танцевать). Позднее, в качестве ведущих мотивов к занятиям начинают выступать психорегулирующие (общение, стать более уверенным и раскрепощенным, возможность самосовершенствования, творить).

Важнейшими компонентами творческих способностей является воображение, оригинальность и самостоятельность. Поэтому в создании танцевальных комплексов используется метод импровизации, самостоятельного создания танцевальных образов. Кроме того, дети и подростки группы совершенствования имеют возможность проводить занятия в учебно-тренировочной группе, а, следовательно, реализуют на практике свои знания, навыки и творческий потенциал.

Если обратить внимание на структуру деятельности творческого объединения, можно заметить, что «музыка» выделена как раздел, потому как музыкальное сопровождение имеет большое значение – подбираются специальные музыкальные произведения, определяют темп занятия. Музыка не должна утомлять нервную систему - монотонностью и однообразностью, должна соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся.

Прогнозируемый результат: подготовить к выпуску детей и подростков, здоровых духовно и физически, творчески активных, способных самостоятельно составлять комплексы аэробики, вести занятия в физкультурно-оздоровительных группах.

Условия реализации программы

Танцевальный зал, учебная литература, дискотека, видеотека для учебных и концертных целей. В качестве дидактических материалов используются специально подобранные по теме занятия картинки, брошюры, плакаты, спортивные маты, специальное напольное покрытие или индивидуальные коврики, спортивные кроссовки для залов с белой подошвой, форма.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Для обучения детей по программе занимается педагог дополнительного образования, имеющий специальность преподаватель хореографического коллектива

#### **Воспитательный компонент программы**

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	День открытых дверей			Новогоднее представление для детей с ОВЗ ДДТ		Праздничный концерт к 23 февраля ДДТ	Городской Праздничный концерт к 8 марта		Участие в концерте к 9 мая
2.		Праздничный концерт, посвященный Дню пожелого человека		Новогоднее представление для детей «Огни Сибири» ДДТ		Участие в городском концерте.	Праздничный концерт к 8 марта ДДТ		Отчетный концерт
3.		Участие в закрытие Урожай 2021				Участие международном конкурсе «Ступеньки к успеху»	Участие в Международном конкурсе «Результат»г. Красноярск		

## Литература

Для детей и педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Рольф 1999.- 272с., с илл. Богаткова Л. И мы танцуем,- М.: Дет.лит. 1961.- 206с.
2. Боброва Г. Искусство грации/Г. Боброва.- Ленинград: Детская литература,1986.- 110с.: ил.
3. Буц Л. М. Для вас девочки/Л.М. Буц. Изд. 2-е, перераб, доп. – М.: Физкультура и спорт,1988.- 176с.6 ил.
4. Васильева Е. Танец.- М. «Искусство», 1968.- 237с.
5. Великович Э. Здесь танцуют, - Л.: Дет. Лит. 1974.- 83с.
6. Варакина Т.Т. Упражнение с предметами/Т.Т. Варакина.- М.: Физкультура и спорт, 1973.- 184с.: ил.
7. Г.П. Гусев, Методика преподавания народного танца. Упражнение у станка: учеб. Пособие – М. Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2005-207с. : ил.: ноты.
8. Г.П. Гусев, Методика преподавания народного танца. Этюды: учеб. Пособие – М. Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2004-232с. : ил.: ноты.
9. Гузов Н.М. Узоры на стадионе.- М.: Физкультура и спорт, 1987,- 128с., ил.
- Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки/Е.И. Зуев.- М.: Советский спорт, 1990.- 64с.
10. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с.
11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс,2002.
12. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)
13. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб.пособие для учащихся пед. уч-щ.- М.: Просвещение, 1989.-175с.: ил.
14. Рутберг И. Пантомима первые опыты, - М.: Сов. Россия., 1972.- 96с.
15. Рутберг И. Пантомима первые опыты, - М.: Сов. Россия., 1972.- 96с.
16. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ, - М.: Сов. Россия 1981. – 98с.
17. Секрет танца/Сост.Т.К. Васильева.-СПб.: ТОО Динамит, ООО Золотой век, 1997.-480с.
18. Спорт, спорт, спорт.../Сост. З.П. Резникова.- М: Сов. Россия, 1980. – 128с.:
19. Танцы в начальной школе: практ. пособие/З.Я. Роот.- М.: Айрис-пресс,2006.-128 с.
20. Танцы для детей/ Сост. Л.Н. Алексеева. – М.: Сов. Россия 1982.-182с.
21. Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя /Сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе.-2-е изд. исп. и доп.-М.: Просвещение, 1984. – 176 с., ил., нот.

Для родителей и педагога:

1. Учите детей танцевать: Учеб. Пособие для студ./Т.В. Прутова, А.Н. Беликова.- М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003 год-256 с., ил.
- Шипилина И.А. Хореография в спорте/И.А. Шипилина. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 224с.
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.
3. Эльяш Н. Образы танца, - М. «Издательство», 1970.-237с.
4. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.ftsr.ru/data.php>
- 5.. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- [http://www.vybor.su/author/2007-06-07\\_courage.htm](http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm)

## Уровень – танцевальной подготовки

Год обучения	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
1	Выполнение базовых шагов на месте без движений рук	Выполнение базовый шагов на месте с несложными одноименными движениями рук	Выполнение базовый шагов на месте с несложными разноименными движениями рук	Выполнение базовый шагов на месте с несложными разноименными движениями рук
	Выполнение базовый шагов на месте с несложными разноименными движениями рук в группе	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с несложными одноименными движениями рук в группе	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с разноименными движениями рук	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с разноименными движениями рук
2	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с разноименными движениями рук	Выполнение базовых шагов с поворотами с разноименными движениями рук	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом с разноименными движениями рук	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом со сложными разноименными движениями рук
3	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом с разноименными движениями рук	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом со сложными разноименными движениями рук	Четкое, красивое, артистичное выполнение танцевальных связок на основе базовых шагов в группе и самостоятельно.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием ассиметричных движений рук
4	Четкое, красивое, артистичное выполнение танцевальных связок на основе базовых шагов в группе и самостоятельно.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием ассиметричных движений рук	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием ассиметричных движений рук.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием ассиметричных движений рук

## **Занятие по хореографии для детей старшего дошкольного возраста**

**Форма организации обучения:** нетрадиционное занятие, игра-путешествие.

**Тема занятия:** «Раз, два, три, четыре, пять – мы идём играть»

**Тип занятия:** повторение и закрепление ранее изученного материала.

**Продолжительность занятия:** 30 мин.

**Год обучения:** первый

**Возраст обучающихся:** 5 - 6 лет

**Оборудование:** музыкальный центр.

**Цель:** развитие двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста средствами танцевально-игровой деятельности.

### **Задачи:**

1. Закрепление умения согласовывать танцевальные движения с музыкой.
2. Закрепить навыки исполнения танца «Раз, два, три, четыре, пять – мы идём играть».
3. Развитие музыкально-ритмических навыков.
4. Развитие воображения, координации движения.
5. Снятие мышечного и психологического напряжения.
6. Воспитание чувств коллективизма, общей культуры поведения и трудолюбия.

### **Основные методы, применяемые в ходе занятия:**

- словесный (объяснение, беседа, диалог);
- стимулирования и мотивации;
- игровой метод;

### **Структурные элементы занятия**

1. Организация начала занятия
  - Определение готовности к совместной деятельности
  - Мобилизующее начало
2. Постановка цели и задач занятия
  - Формулировка цели и задач занятия
3. Повторение и закрепление
  - Систематизация, обобщение, воспроизведение учебного материала
  - Акцентирование внимания на опорных моментах материала
  - Выработка умений и навыков применения знаний
4. Подведение итогов занятия
  - Оценка качества работы на занятии
  - Рефлексия

### **Введение.**

Дети всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия начинаются со слов: “Мы сейчас будем играть...”, “Мы сейчас превратимся...”, “Мы сейчас отправимся в путешествие...” и т.п.

### **Ход занятия**

#### **1. Организация начала занятия**

*Дети входят в танцевальный класс . Поклон*

**Педагог:** Добрый день! У нас сегодня занятие не простое. Я предлагаю всем вместе отправиться в удивительное путешествие в страну «Играндия». Все согласны? А возьмем мы с собой в дорогу улыбку, шутку, здоровый смех и прекрасное настроение. Внимание....., вы слышите летит самолёт? А полетим мы в страну «Играндию» на самолёте. Готовы. Полетели (*звук летящего самолёта, дети на импровизированном самолёте летят в страну "Играндия"*)

#### **2. Постановка цели и задач занятия**

**Педагог:** *(играет веселая музыка)* Вот мы и прилетели в страну "Играндию". А кто мне скажет, чем мы в этой стране будем заниматься?

**Дети:** Играть, танцевать, заниматься и др.

**Педагог:** Правильно, молодцы!

### 3. Повторение и закрепление

**Педагог:** И у нас с вами первая остановка - станция "Разминочная". Кто догадался, что мы будем делать на этой станции???

**Дети:** Разминку!

**Педагог:** А для чего нам нужна разминка? *(ответы детей)*

**Педагог:** ну-ка, дружно стройся в ряд! Вызываем всех ребят: из вагонов выходите и разминку покажите.

Дети встают в шахматном порядке на середине зала.

*Выполняют упражнения для разминки:*

- "тик -так" -наклоны головы назад - вперёд, вправо - влево;

- "мы не знаем" - педагог задает вопросы, на которые дети данного возраста ответить не могут, дети при этом поднимают плечи вверх и опускают вниз, показывая, что они не знают;

- "скелетики" - поднимая локти в стороны на уровне плеч, изображаем скелет, у которого очень подвижные руки;

- "мельница" - большие круговые движение руками, изображаем лопасти мельницы;

- "неваляшка" - наклоны корпуса вперёд - назад, влево - вправо;

- "ёлочки - пенёчки" - педагог говорит "елочки" - дети стоят, говорит "пенёчки" - дети садятся (игра повторяется несколько раз).

*Затем по кругу:* упражнения «горочка», «тараканы», «гусенички».

**Педагог:** Молодцы, справились с разминкой. Полетели дальше! *(звук самолёта)*

**Педагог:** Остановка! Станция "Загадочная". Хотите узнать, что мы будем делать здесь?? *(да)*

**Педагог:** но для начала - минутка релаксации. Мы с вами выполним упражнение «арбуз» *(дети выполняют пор де бра)*.

**Педагог:** а что же такого загадочного в этой станции. А вот что! Я задам вам такие сложные вопросы, что вы никогда не отгадаете.

Проблемные ситуации. Вопросы:

**Педагог:** Я забыла сколько сторон в классе *(Покажите)*. Дети показывают.

А сколько диагоналей в классе? *(Покажите)*. Дети показывают.

А где диагонали встречаются? *(Покажите)*. Дети показывают.

**Педагог:** И на этой станции мы со всеми заданиями справились! Летим дальше! Вперед! *(звук самолета)*

**Педагог:** А вот и станция третья – "Сказочная". На этой станции я вам буду рассказывать сказку, а вы попробуете её оживить. Договорились!

Игра на развитие воображения – сказка «Прогулка по лесу» *(педагог рассказывает сказку, которую дети должны оживить)*.

Попадая на станцию «Сказочная», дети «превращаются» в лесных зверей (работа над эмоциями: радость, страх, испуг и т.д.).

**Педагог:** Какая красивая сказочная, загадочная история получилась. Все старались. Все справились. Ну что, летим дальше! *(звук самолета)*

**Педагог:** Стоп, стоп, стоп! Вижу, впереди станция – "Танцевальная"

Повторение и закрепление танца «Раз, два, три, четыре, пять – мы идём играть»

**Педагог:** предлагаю нам с вами отправиться на следующую станцию – "Игровая".

Полетелиииии! *(звук самолета)*

Игра «Море волнуется раз, море волнуется два».

Попадая на станцию «Игровая» дети делают различные фигуры по – одному, в паре, тройками, а в конце делают одну большую общую фигуру.

### 4. Подведение итогов занятия

### **Релаксация. Восстановление дыхания.**

Возвращаемся обратно на самолет и летим обратно.

Педагог спрашивает у детей, где они сегодня были. Они рассказывают о своём путешествии всем присутствующим.

**Педагог:** И это ещё не все сюрпризы на сегодня. Мы летали, мы скакали, мы сегодня поиграли и немножечко устали (*Детям наклеиваются веселые смайлики*). Все сегодня молодцы!!

**Педагог:** Давайте, ребята, попрощаемся с гостями присутствующими здесь.

Поклон.

Все обучающиеся друг за другом и выходят из зала.

### **Используемая литература**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб., 1996.
2. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., «Советский композитор», 1991г.
2. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М., Музыка, 1987г.

**Диагностика уровня сформированности**

**учащихся творческого объединения «Спортивная аэробика»**

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методика диагностики показателя</b>
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ Уровень знаний истории развития аэробики Основы знаний ЗОЖ Освоение элементарных знаний по правилам соревнований	Устный опрос, викторина «ЗОЖ». Влияние вредных привычек на организм, письменное тестирование. Устный опрос. Контрольная работа. викторина. Письменные теоретические зачеты по итогам года.
Техническая подготовка	Качество выполнения техники упражнений: аэробика акробатика. хореография Способность применять технику приемов в условиях, приближенных к соревнованиям	Демонстрация двигательного действия
Физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая физическая подготовка.</li> <li>• Специальная физическая подготовка.</li> </ul>	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей) и специальной физической подготовки
Инструкторская подготовка	Умение организовывать и осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.	Наблюдение
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина). Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. Тест - анкета (автор Андреев) для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни. Опросник «Состояние здоровья и самочувствия»
Коммуникативная сфера	Коммуникативные навыки	Методика выявления коммуникативных склонностей, обучающихся (составлен на основе материалов Р.В. Овчаровой. "Справочная книга школьного психолога")
Мотивационная сфера	Уровень мотивации занятиями аэробикой	Методика «Изучение мотивов занятий спортом» (разработана В.И. Тропниковым)
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение