



Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «02» июня 2023 г.
Протокол № 3



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ЦРТДЮ

 Т.А. Долматова/

«02» июня 2023 г.



**Танцевальная
аэробика**

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Танцевальная аэробика»**

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Беляева Екатерина Борисовна,
педагог дополнительного образования

Киселевский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы	8
1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.....	8
1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения.....	13
1.4. Планируемые результаты	17
 РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	 19
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Формы контроля	22
2.4. Оценочные материалы	23
2.5. Методические материалы	24
2.6. Список литературы	25
 ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 1. Контрольно-оценочные материалы	28
Приложение № 2. Тезаурус	42

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования.

Нормативно-правовое обоснование.

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ.

Предметные области программы: аэробика, акробатика, современная хореография, эстрадно-спортивный танец.

Актуальность программы.

В наше время активно пропагандируются новые формы танцевального искусства, популярные танцевальные стили и направления современной хореографии. Сочетание современных хореографических направлений и акробатики, заложенных в программе, пользуется особой популярностью среди подростков. Это позволяет удовлетворить их естественную физическую потребность в разнообразных формах движения, раскрыть индивидуальные возможности, получить навыки работы в команде, научиться выстраивать отношения со сверстниками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» разработана для удовлетворения *социального заказа* и направлена на творческое развитие детей, на развитие их физических данных, приобщение к здоровому образу жизни.

Новизна программы заключается в индивидуальном подходе к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями. Для этого в содержание заложен широкий комплекс упражнений для обучения учащихся акробатическим элементам и современным танцевальным направлениям.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» *модифицированная*, за основу взят личный опыт Татьяны Лисицкой изложенный в печатном издании «Аэробика» - том 2, под редакцией Т. Лисицкой, Л. Сидневой (2019 г.) и собственного опыта.

Одной из особенностей программы является концентричность построения материала: в течение первого года обучения закладываются основные знания,

развиваются элементарные умения, в течение второго года обучения знания, умения и навыки, полученные ранее, закрепляются и углубляются, расширяется объем используемого материала. Поэтому обучение по данной программе строится поэтапно. На этапе «Формирования двигательного умения» дети получают:

- 1) основы техники и ведущие движения двигательного действия;
- 2) умения устранять излишние мышечные и психические напряжения;
- 3) отрабатывают навыки выполнения без лишних движений.

На этапе «Совершенствования двигательного движения» происходит завершение формирования двигательного навыка, который характеризуется закреплением выполнения движений до автоматизма.

Содержание программы включает разнообразные виды танцевальной аэробики и спортивно-танцевальные комплексы на развитие разных групп мышц.

Программой предусмотрен не только тренировочный процесс, но и совместная подготовка творческих номеров, спортивно-танцевальной направленности, а также активное участие в концертной и конкурсной деятельности.

В программу включен раздел «Основы ЗОЖ», где учащиеся получают дополнительную информацию о здоровом и полноценном питании, о витаминах, о пользе аэробных упражнений для растущего организма, о начальных навыках массажа и самомассажа и анатомическом строении организма.

Уровень освоения программы – базовый.

Адресат программы – учащиеся 11-15 лет.

В этом возрасте в организме подростков происходит ряд анатомо-физиологических и психологических изменений: быстро растет масса тела (от 4 до 8 кг), увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила, объем сердца увеличивается примерно на четверть, меняется состояние нервной системы. Кроме того, важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я», т.е. это представление о своем физическом облике. Подростки сравнивают себя со своим идеалом, особенно полные девочки.

Учитывая эти особенности, важно укреплять и развивать мышцы брюшного пресса и малого таза, а также следить за осанкой и походкой. Таким образом, заниматься аэробными видами спорта в подростковом возрасте, просто необходимо, не только для физической красоты, но и для здоровья, так как, в результате занятий танцевальной аэробикой происходит ряд положительных сдвигов в состоянии здоровья учащихся:

✓ аэробные тренировки увеличивают жизненную емкость легких, что в свою очередь влияет на продолжительность жизни (защита от сердечнососудистых заболеваний);

- ✓ укрепляют костную систему (кости и мышцы становятся толще и сильнее);
- ✓ аэробика развивает подвижность суставов. Это позволяет избежать травм в быту при занятиях различными видами спорта. Травм не будет, если с одной стороны, мышцы, удерживающие сустав достаточно сильны, а с другой сустав подвижен, т.е. сухожилия, связки, мышцы, достаточно эластичны;
- ✓ дает хорошую возможность регулировать вес тела. Правда, лишь при правильном сочетании физических упражнений с рациональной диетой;
- ✓ помогает справиться со стрессами;
- ✓ улучшает физическую и интеллектуальную работоспособность.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся

Количество детей в группе - 12-15 человек. Состав группы постоянный. Прием детей в творческое объединение производится добровольно на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и при наличии справки о состоянии здоровья, обеспечивающей доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Объем и срок освоения программы

Период реализации программы составляет 2 года.

Общее количество учебных часов - 432.

1 год обучения - 216 часов.

2 год обучения - 216 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю - 6 часов.

В каникулярный период занятия с учащимися проводятся в виде организационно-массовых и воспитательных мероприятий согласно плану организации каникул учреждения.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Неотъемлемой частью образовательного процесса по программе является воспитательная работа, в рамках которой упор делается на физическое и эстетическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, а также обеспечение условий для расцвета индивидуальности конкретного ребёнка, с учётом его возрастных особенностей. Этому

способствует выбор различных форм и методов воспитания, которые используются во время занятий: беседа, работа в творческих группах, праздники, конкурсы, соревнование, проектная деятельность.

Учащиеся первого года обучения осваивают проектную деятельность через работу над краткосрочными проектами, которые могут быть приурочены к празднику или знаменательной дате. Результатом проекта является презентация танцевальной композиции на мероприятиях ЦРТДЮ.

Учащиеся второго года обучения становятся участниками муниципальных социально значимых проектов «Учитель, перед именем твоим», «Резиденция деда Мороза», «Наше поколение помнит», «Арт-калейдоскоп», «Тебе, мой город, посвящается». В каждом проекте ежегодно определяется репертуар.

Образовательный процесс строится на индивидуальном подходе к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями. Варьируется физическая нагрузка в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности и целевой направленности. Учащиеся условно разбиваются на подгруппы по уровню подготовленности:

- а) учащиеся с высоким уровнем физической подготовки и координационных способностей выполняют все задания полностью без упрощений;
- б) учащиеся с низким уровнем физической подготовки, но с высоким уровнем координационных способностей, повторяют элементы «с минимальной амплитудой движения рук, либо без подскоков, контролируя индивидуально (самостоятельно) уровень нагрузки для себя;
- в) учащиеся с низким уровнем физической подготовки и координационных способностей выполняют упрощенный вариант: только движения ногами, не используя руки, либо же выполняя элементарные удобные движения руками.

Программа содержит широкий комплекс упражнений для обучения учащихся акробатическим элементам и современным танцевальным направлениям.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков/занятий, с использованием VK Мессенджера. Видеоуроки/занятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в логически выстроенной системе, направленной, с одной стороны на физическое развитие учащихся, с другой стороны на формирование волевых и лидерских качеств, способствующих творческому и этическому воспитанию, а также применение

на практике полученных знаний, умений и навыков, в концертной и соревновательной деятельности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и укрепление физического здоровья учащихся, развитие их творческих способностей посредством танцевальной аэробики.

Задачи программы:
образовательные:

- формировать у учащихся навыки выполнения координационных, танцевальных, акробатических движений в танцевальной аэробике;
- учить учащихся навыкам здорового образа жизни;
- учить учащихся правильному выполнению комплексов упражнений с элементами танцевальной, спортивной аэробики.

развивающие:

- развивать творческие способности и физические качества учащихся;
- развивать у учащихся чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, согласованности движений и музыки;
- формировать у учащихся навыки выразительности, пластичности и грациозности движений

воспитательные:

- воспитывать у учащихся моральные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся ценностное отношение к здоровому образу жизни и эстетическую культуру.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения

Цель 1-го года обучения: развитие физических качеств учащихся посредством танцевальной аэробики.

Задачи:
образовательные:

- учить учащихся технике выполнения базовых шагов в танцевальной аэробике в сочетании с акробатикой;
- формировать у учащихся знания в области танцевальной, спортивной аэробики, физического воспитания, здоровья и спорта;

развивающие:

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую и хореографическую выносливость учащихся;
- развивать у учащихся гибкость, координацию, чувство ритма, музыкальность, выразительность и творческую активность;
- приобщать учащихся к выступлениям на конкурсах и мероприятиях;

воспитательные:

- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни через систематические занятия аэробикой, танцами, хореографией;
- формировать у учащихся ценностные ориентации и отношения;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, настойчивость, чувство коллективизма.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов (темы)	Количество часов			Форма контроля по разделу
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Тренируемся, танцуя!»	2	1	1	Тестирован ие
	Раздел 1. Секреты ЗОЖ	4	2	2	Тест
1.1	История развития танцевальной аэробики, современные направления.	2	1	1	
1.2	Виды витаминов и энергетическая ценность питания.	2	1	1	
	Раздел 2. В алгоритме танца	34	1	33	Музыкальн ая игра «Фантазия»
2.1	Свободная пластика.	14	1	13	
2.2	Синхронное выполнение ритмических соединений.	10	-	10	
2.3	Эмоциональная подача и динамика.	10	-	10	
	Раздел 3. Темп - спринт	116	1	115	Тесты
3.1	Сильная и гибкая спина	12	1	11	
3.2	Быстрота реакции и координация	12	-	12	
3.3	Прыжок в постановках.	12	-	12	
3.4	Спортивно – эстрадное направление в танце.	24	-	24	
3.5	Акробатика в танце.	10	-	10	
3.6	Сила и пластика	14	-	14	
3.7	Танцевальное соединение в переменном темпе под	16	-	16	

	музыку				
3.8	Танцевальное соединение в быстром темпе под музыку	10	-	10	
3.9	Выполнение кроссовых элементов в соединении с акробатическими элементами	6	-	6	
Раздел 4. Танцевальная аэробика		58	1	57	Соревнование
4.1	Акробатическая аэробика	18	0.5	17.5	
4.2	Хип – хоп аэробика	22	0.5	21.5	
4.3	Джаз – аэробика	18	-	18	
Итоговое занятие «Кубок творческих достижений»		2	-	2	Конкурс - соревнования
ИТОГО:		216	6	210	

Содержание программы первого года обучения

Введение в программу «Тренируемся, танцуя!» (2 ч.).

Теория. Характеристика разделов программы, особенности обучения. Краткое введение в курс. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в учреждении. ПДД. Режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Игры на знакомство учащихся и организацию коллектива. Тренировка двигательной памяти под музыку. Музыкальные игры.

Форма контроля: тестирование

Раздел 1. Секреты ЗОЖ (4 ч.).

1.1. История развития танцевальной аэробики, современные направления. (2 ч.).

Теория. Факты из истории развития аэробики. Значение занятий современными видами аэробики в подростковом возрасте.

Практика. Разработка и выпуск памятки «Живи в ритме динамичного развития».

1.2. Виды витаминов и энергетическая ценность питания (2 ч.).

Теория. Правильное и сбалансированное питание подростков, занимающихся аэробикой.

Практика. Разработка суточного рациона сбалансированного питания для подростков, занимающихся аэробикой.

Форма контроля: Тест.

Раздел 2. «В алгоритме танца» (34 ч.).

2.1. Свободная пластика. (14 ч.).

Практика. Выполнение под счет и музыку:

- комплекса разминки в разном темпе и ритме;
- комплекса партерной гимнастики;
- комплекса стретчинг упражнений;
- построений и перестроений (шеренга, колонна);
- разновидностей базовых и танцевальных шагов (высокий шаг, в полуприсяде, боковой галоп, с за хлестом).

Знакомство с музыкальной игрой «Фантазия». Соединение танцевальных шагов и элементов, выполнение под музыку.

2.2. Синхронное выполнение ритмических соединений (10ч.).

Практика. Ритмические соединения элементов под счет педагога и музыкальное сопровождение, в парах, в тройках, группой, в медленном темпе, в переменном темпе, в быстром темпе.

2.3. Эмоциональная подача и динамика. (10ч.).

Практика. Ритмические соединения с эмоциональной подачей - индивидуально, в малых группах, группой:

- под разную по характеру музыку (лирическая, патриотическая, радостная)
- под стилевую музыку (народный, рок, хип – хоп, классическая, джаз):

Форма контроля: музыкальная игра «Фантазия».

Раздел 3. Темп - спринт (116 ч.).

3.1. Сильная и гибкая спина (12 ч.).

Практика. Комплекс упражнений «Правильная осанка», «Здоровая и гибкая спина».

Работа под музыку с предметами (фитнесс - лента, скакалка, теннисный мяч, фитнесс – мяч), с партнером, у станка

3.2. Быстрота реакции и координация (12 ч.)

Практика. Круговая тренировка в стиле «Табата».

Танцевальные переходы и перестроений (круг, диагональ, клин) под счет, по хлопку, под разную по темпу и ритму музыку.

Игры «Ручеек», «Повтори за мной», «Музыкальная змейка».

3.3. Прыжок в постановках. (12 ч.).

Практика. Техника выполнения прыжка и выпрыгивания под счет и музыку на месте (на двух, на одной), в движении (с одного шага, с двух, на 180, на 360).

Работа на батуте, на полу, с гимнастического моста.

Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Работа над танцевальным соединением с прыжком разной сложности, учитывая уровень подготовленности детей.

3.4. Спортивно – эстрадное направление в танце. (24 ч.).

Практика. Движения в спортивно – эстрадном стиле, на 8, 16, 24, 32 такта.

Импровизационные игры под разный темп и ритм музыкальных композиций «Дисотека кузнечиков», «Магазин игрушек», «Зоопарк», «Танец

пяти движений» (течение воды, сломанная кукла, переход через чашу, полет бабочек, покой)

3.5. Акробатика в танце. (10 ч.).

Практика. Упражнения:

- простейшие кувырки (вперед, назад);
- перекаты (влево, вправо);
- стойки (на лопатках, на груди);
- перевороты (в сторону, в сторону в парах)

Работа со страховкой и без.

Работа над ошибками под музыку - круговая тренировка. Усложнение ранее отработанных связок, акробатикой, учитывая уровень подготовленности детей, выполнение под музыку

3.6. Сила и пластика (14 ч.).

Практика. Комплекс упражнений в партере, у станка, в паре.

Соединение маховых движений и пластики в медленном и переменном темпе, под музыку на 16, 24, 32 такта, интервальная нагрузка.

3.7. Танцевальное соединение в переменном темпе под музыку (16 ч.).

Практика. Танцевальные соединения в парах, тройках, группой.

Танцевальные связки под музыку и счет педагога, с разной интонацией и экспрессией в переменном темпе.

3.8. Танцевальное соединение в быстром темпе под музыку (10 ч.).

Практика. Танцевальные соединения в парах, тройках, группой.

Танцевальные связки под музыку и счет педагога, с разной интонацией и экспрессией в быстром темпе.

3.9. Выполнение кроссовых упражнений в соединении с акробатическими элементами (6 ч.).

Практика. Кроссовые упражнения (подскок, боковой галоп, ножницы, поворот прыжком) под счет педагога и музыкальное сопровождение по кругу, по диагонали.

Акробатические элементы «Равновесие на одной», «Стойка на лопатках».

Форма контроля: тесты на силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Раздел 4. Танцевальная аэробика (58 ч.).

4.1. Акробатическая аэробика (18 ч.).

Практика. Одиночные упражнения на равновесие: стойки, мосты, шпагаты.

Групповые упражнения «пирамиды», выполнение втроем, вчетвером.

Постановка хореографическо-акробатического этюда, работа над четкостью выполнения в соответствии с музыкой.

4.2. Хип – хоп аэробика (22 ч.).

Практика. Базовые движения и упражнения:

- «Old school» (для рук, ног, корпуса, ступней ног)
- «Groovin» (для рук, ног, головы)
- «House» (для головы, шеи, плечевого пояса)

Постановка танца в стиле хип - хоп, работа над элементами сценического мастерства.

4.3. Джаз – аэробика (18 ч.).

Практика. Базовые позиции и движения (позиции рук, позиции ног, «Кросс», прыжки).

Постановка танца в стиле джаз, работа над элементами сценического мастерства.

Форма контроля: соревнование.

Итоговое занятие «Кубок творческих достижений» (2ч.).

Практика. Подведение итогов обучения.

Форма контроля: конкурс – соревнование.

1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения

Цель 2-го года обучения: формирование танцевальных навыков, развитие творческих способностей посредством танцевальной аэробики.

Задачи:

образовательные:

- обучить учащихся технике выполнения координационных движений в танцевальной аэробике;
- научить учащихся правильному выполнению комплексов упражнений и движений с элементами танцевальной аэробики.

развивающие:

- прививать учащимся навыки гигиены и самоконтроля;
- развивать творческие способности учащихся;
- развивать и совершенствовать гибкость и выносливость у учащихся.

воспитательные:

- развивать у учащихся чувство любви и уважения к спорту;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, аккуратность и старательность.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов (темы)	Количество часов			Форма контроля по разделу
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Тренируемся, танцуя!»	2	1	1	Тестирование,
	Раздел 1. Секреты ЗОЖ	6	3	3	Устный

1.1	Аэробные виды для ЗОЖ	2	1	1	опрос
1.2	Анатомическое строение человека. Массаж.	4	2	2	
Раздел 2. В алгоритме танца		32	-	32	Зачет
2.1	Свободная пластика.	14	-	14	
2.2	Синхронное выполнение ритмических соединений.	10	-	10	
2.3	Эмоциональная подача и динамика.	10	-	10	
Раздел 3. Темп - спринт		116	-	116	Тест
3.1	Сильная и гибкая спина	12	-	12	
3.2	Быстрота реакции и координация	12	-	12	
3.3	Прыжок в постановах.	12	-	12	
3.4	Спортивно – эстрадное направление в танце.	24	-	24	
3.5	Акробатика в танце.	10	-	10	
3.6	Сила и пластика	14	-	14	
3.7	Танцевальное соединение в переменном темпе под музыку	16	-	16	
3.8	Танцевальное соединение в быстром темпе под музыку	10	-	10	
3.9	Выполнение кроссовых элементов в соединении с акробатическими элементами	6	-	6	
Раздел 4. Танцевальная аэробика		58	-	58	Соревнование
4.1	Акробатическая аэробика	18	-	18	
4.2	Хип – хоп аэробика	22	-	22	
4.3	Модерн - джаз аэробика	18	-	18	
Итоговое занятие «Кубок творческих достижений»		2	-	2	Конкурс - соревнования
ИТОГО:		216	4	212	

Содержание программы второго года обучения

Введение в программу «Тренируемся, танцуя!» (2 ч.).

Теория. Характеристика разделов программы, особенности обучения.
Техника безопасности на занятиях.

Практика. Игры на сплочение, внимание учащихся и организацию коллектива.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 1. Секреты ЗОЖ (6 ч.).

1.1. Аэробные виды для ЗОЖ (2 ч.).

Теория. Виды танцевальной аэробики, особенности танцевальных направлений. Польза танцевальной аэробики для здорового образа жизни.

Практика. Разучивание основных стиливых элементов видов танцевальной аэробики.

Музыкальные игры «Повтори за мной», «Зеркало»

1.2. Анатомическое строение человека. Массаж. (4 ч.).

Теория. Крупные мышцы человека, важность правильного выполнения упражнений для подростков. Виды и польза массажа.

Практика. Упражнения для групп мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидной, трапецевидной, ромбовидной, широчайшей мышц спины, большой грудной, прямой, квадрицепса, икроножной. Самомассаж.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 2. «В алгоритме танца» (34 ч.).

2.1. Свободная пластика. (14 ч.).

Практика. Упражнения под счет и музыку:

- комплекс разминки в разном темпе и ритме;
- комплекс партерной гимнастики;
- комплекс стретчинг упражнений;
- построения и перестроения (клин, круг, гребень);
- базовые и танцевальные шаги (в сочетании с подскоком, «Крест», скрестный – шаг, мягкий шаг).

Музыкальная игра «Передай настроение». Соединение танцевальных шагов и элементов, выполнение под музыку.

2.2. Синхронное выполнение ритмических соединений (10ч.).

Практика. Танцевальные элементы под счет педагога и музыкальное сопровождение в медленном темпе, в переменном темпе и в быстром темпе, в парах, в тройках, группой.

Синхронная отработка основных стиливых элементов танцевальных соединений.

2.3. Эмоциональная подача и динамика. (10ч.).

Практика. Упражнение «Эмоция», ритмические соединения группой, в малых группах, индивидуально:

- под разную по характеру музыку (тревожная, таинственная, драматическая, бодрая, шутливая)
- под стиливую музыку (кантри, электронная музыка, романс):

Форма контроля: зачет.

Раздел 3. Темп - спринт (116 ч.).

3.1. Сильная и гибкая спина (12 ч.).

Практика. Комплексы упражнений «Правильная осанка», «Гибкая спина».

Работа с партнером и индивидуально под музыку у станка и с предметами (фитнесс - лента, экспандер, теннисный мяч, фитнесс – мяч, кубики для хореографии);

3.2. Быстрота реакции и координация (12 ч.)

Практика. Круговая тренировка в стиле «Табата».

Танцевальные переходы и перестроения под счет, по хлопку, под разную по темпу и стилю музыку (круговые - круг, круг в круге, полукруг, переходы - «Восьмерка», «Вьюнок», «Корзиночка», «До-за-до», «Улитка»):

Игры «Цепочка», «Повтори за мной», «Веселая сороконожка».

3.3. Прыжок в постановках. (12 ч.).

Практика. Техника выполнения перекидного прыжка (разноименный, в шпагат) под счет и музыку.

Работа на батуте, на полу, с гимнастического моста, отработка в полете подбивного прыжка и прыжка в кольцо.

Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Работа над танцевальным соединением с прыжком разной сложности, учитывая уровень подготовленности детей.

3.4. Спортивно – эстрадное направление в танце. (24 ч.).

Практика. Движения в спортивно – эстрадном стиле, на 16, 24, 32 такта.

Импровизационные игры под разный темп и ритм музыкальных композиций «Медленное движение», «Танец пяти движений» (ветер перемен, зерно, рассвет, полет ласточек, тишина)

3.5. Акробатика в танце. (10 ч.).

Практика. Упражнения:

- кувырок (длинный, назад падением, назад прогнувшись);
- стойка (на предплечьях, на руках у стены, на руках, на голове)
- переворотов (вперед, назад)

Работа со страховкой и без.

Усложнение ранее отработанных связок, акробатикой, учитывая уровень подготовленности детей, выполнение под музыку

3.6. Сила и пластика (14 ч.).

Практика. Поддержки в танце в паре, в тройках, в малых группах, массовые.

Комплекс упражнений на развитие силы и пластики в партере, у станка.

Соединение поддержек и хореографии в медленном темпе, под музыку на 16, 24, 32 такта.

3.7. Танцевальное соединение в переменном темпе под музыку (16 ч.).

Практика. Танцевальные соединения группой, в малых группах.

Танцевальные связки под музыку и счет педагога, с разной интонацией и экспрессией в переменном темпе.

3.8. Танцевальное соединение в быстром темпе под музыку (10 ч.).

Практика. Танцевальные соединения группой, в малых группах в быстром темпе под музыку.

Танцевальные связки под музыку и счет педагога, с разной интонацией и экспрессией в быстром темпе.

3.9. Выполнение кроссовых упражнений в соединении с акробатическими элементами (6 ч.).

Практика. Кроссовые упражнения (вращения и повороты,) под счет педагога и музыкальное сопровождение на месте, по кругу, по диагонали, через середину зала, змейкой.

Элементы удержания на одной (на месте, равновесие в движении, силовое)

Форма контроля: тест

Раздел 4 Танцевальная аэробика (58 часов).

4.1. Акробатическая аэробика (18 ч.).

Практика. Одиночные упражнения на равновесие стойки в паре, мосты на трех опорах, шпагат силовой. Групповые упражнения - «пирамиды» (вчетвером, впятером). Постановка хореографическо – акробатического этюда, работа над четкостью выполнения в соответствии с музыкой.

4.2. Хип – хоп аэробика (22 ч.).

Практика. Базовые упражнения для мышц грудной клетки, для бедер и колен «Изоляция», базовые упражнения для грудной клетки, бедер, колен, ступней ног «Оппозиция», «Противодвижение».

Постановка танца в стиле хип - хоп, работа над элементами сценического мастерства.

4.3 Модерн - джаз аэробика (18 ч.).

Практика. Базовые позиции в движении (позиции рук, ног прыжки.). «Кросс» под музыку (шаги в модерн – джаз манере). Постановка танца в стиле джаз, работа над элементами сценического мастерства.

Форма контроля: соревнование

Итоговое занятие: «Кубок творческих достижений» (2ч.).

Практика. Подведение итогов обучения.

Форма контроля: конкурс – соревнование.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся имеет следующие результаты.

Предметные результаты:

знает:

- историю развития танцевальной аэробики, современные направления;
- важность занятий танцевальной аэробикой;
- энергетическую ценность продуктов питания;

- виды витаминов и потребность организма в них;
- аэробные виды спорта и чем они отличаются друг от друга;
- о пользе аэробных нагрузок на растущий организм;
- гигиенические условия и правила ТБ на занятиях аэробикой;

умеет:

- выполнять комплексы упражнений на разные группы мышц;
- выполнять комплексы разминки;
- выполнять синхронно ритмических соединений
- самостоятельно регулировать нагрузку по пульсу;
- выполнять танцевальные связки в такт музыки;
- выполнять самостоятельно растяжку, в партере, у станка;
- проверять и находить ошибки при выполнении сложного танцевального движения;
- выполнять акробатические элементы и поддержки, разной сложности, в соответствии с индивидуальными способностями;
- выполнять кроссовые и акробатические элементы в сочетании с танцевальными;

владеет:

- навыками правильного и рационального распределения своих сил на занятии;
- навыками техничного выполнения упражнений на растяжку, комплексов разминки, танцевальных соединений и прыжков.

По окончании **2 года обучения** учащийся имеет следующие результаты.

Предметные результаты:

знает:

- понятие "массаж";
- виды массажа: самомассаж, спортивный, лечебный;
- виды танцевальной аэробики;
- особенности танцевальных направлений: хип-хоп, модерн - джаз аэробики;
- анатомическое строение человека (мышцы);

умеет:

- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- выполнять комплексы упражнений на баланс;
- самостоятельно определять какая мышца работает при выполнении упражнения или растяжки;
- выполнять элементы хип-хопа, модерн - джаз аэробики, акробатической аэробики;
- двигаться красиво, легко, грациозно, ритмично в соответствии с характером музыки.

владеет:

- практическими навыками самомассажа;
- навыками пластичного и ритмичного выполнения упражнений;

- навыками техничного выполнения стилизованных танцевальных связок под разный музыкальный темп;
- навыками работы в групповых поддержках;
- навыками участия в конкурсном танцевальном движении.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- проявление интереса к занятиям танцевальной аэробикой и здоровому образу жизни;
- соблюдение норм и правил поведения на занятиях и в учреждении;
- мотивация к участию в концертных номерах, выступлениях;
- желание продемонстрировать свои достижения;
- мотивация подростка к самосовершенствованию и саморазвитию в спортивно-танцевальном направлении.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение слушать педагога и поддерживать сотрудничество со сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- развитие фантазии, образного мышления, воображения, танцевальной выразительности, эмоциональной отзывчивости на музыку, зрительной и музыкальной памяти, слуха, координации движений, гибкости, развитие моторных навыков, выносливости;
- умение слушать и слышать музыку, анализировать музыкальный материал, устанавливать соотношения между музыкой и движением;
- умение соблюдать правила безопасности при выполнении танцевальных упражнений, силовых поддержках, работая в парах, тройках, выполняя акробатические элементы.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1 год	216	36	2 ч 3 раза в неделю	108	11 сентября – 31 мая	01 – 8 января

2 год	216	36	2 ч 3 раза в неделю	108	01 сентября – 31 мая	1-7 ноября 01-8 января 25-31 марта
-------	-----	----	---------------------------	-----	-------------------------	--

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Формы организации образовательного процесса. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Допускается использование дифференцированно – групповых и индивидуальных форм организации образовательного процесса.

Формы организации учебного занятия. Основной формой организации деятельности является учебно-тренировочное занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно - воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с учащимися: фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная. Так же используются такие формы деятельности как: круговая тренировка по станциям, эстафеты, подвижные игры. В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности учащихся, такие как: соревновательные выступления, показательные выступления, фестиваль аэробики.

Программа предполагает использование, как традиционных *методов и приёмов*, так и нетрадиционных, для более глубокого усвоения знаний и эмоционального восприятия.

Традиционных методы:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение, пояснение, анализ);
- наглядные (демонстрация спортивных упражнений, показ видеофильмов и т.д.);
- практические (упражнения, тренировки);

Нетрадиционные методы

Методы частично регламентированного упражнения:

- игровой
- соревновательный
- репетиционный

Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям и в целом) характеризуется многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.д. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия.

Разучивание по частям делает процесс обучения на каждом занятии более конкретным, а, следовательно, мотивированным.

Метод разучивания в целом. Он предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конкретная задача обучения. Этот метод может

применяться на любом этапе обучения. Например, при сравнительно простом упражнении, или на заключительном этапе разучивания. Разучивание в целом незаменимо при опробовании действия.

Педагогические технологии

- Технология индивидуально-дифференцированного обучения - индивидуальный подход к учащимся (соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала их индивидуальным возможностям и способностям), применение заданий и тестов с учетом возраста и уровня физической подготовленности.

- Здоровьесберегающие технологии: привитие гигиенических навыков, дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой (формирование правильного дыхания), режим тренировок и отдыха.

- Игровые технологии (музыкально-дидактические игры, упражнения в игровой форме, танцевальная импровизация, игровые динамические паузы – снятие перегрузок.

- Проектные технологии (творческие проекты, презентации) – развитие системного мышления, активизации познавательной деятельности, стимулирование творческой инициативы.

- Информационно – коммуникационные технологии – просмотр видеозаписи выступлений для анализа концертных выступлений, сопровождение занятий мультимедийными презентациями, показ видеофильмов для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Эффективное применение современных образовательных технологий в образовательном процессе способствует повышению результата в решении педагогических задач, позволяет детям более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Алгоритм учебного занятия

- Подготовительный этап. Учащиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

- Разминка - включает партерную гимнастику, упражнения на растяжку всех групп мышц.

- Основной этап. Выполняются танцевальные элементы, комплексы упражнений для всех мышечных групп, хореографические композиции.

- Заключительный этап — это игры и импровизации с изученными элементами под музыку. Выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы учащиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В рамках данной программы упор делается на физическое и эстетическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, что соответствует реализуемой ПРОГРАММЕ ВОСПИТАНИЯ МБУ ДО ЦРТДЮ (http://crtdu-kis.ucoz.ru/14/programma_vospitanija_22-23.pdf).

Материально-техническое обеспечение

№	Средства обучения	Количество
1	зал для хореографии	1
2	малый спортивный зал	1
3	ноутбук	1
4	проектор	1
5	экран	1
6	акустическая система (колонки)	2
7	музыкальный центр	1
8	видеокамера (цифровая)	1
9	телевизор	1
10	батут (спортивный)	2
11	гантели	4
12	гимнастическая стенка (или шведская стенка)	2
13	зеркало (настенное)	3
14	мат гимнастический	15
15	мяч резиновый	5
16	скакалка гимнастическая	12
17	скамья гимнастическая	5
18	гимнастический мост	2
19	зона приземления	1
20	обруч	8
	турник	1

Информационное обеспечение:

- программное обеспечение "Мой Офис Стандарт";
- интернет-соединение, браузер Google Chrome;

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, высшей квалификационной категории, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н).

2.3. Формы контроля

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика», проводится:

Вводный контроль – предварительное определение уровня знаний, умений и навыков в начале учебного года: игровая проверка, тестирование, устный опрос по основным разделам программы.

Тематический контроль – контроль знаний, умений и навыков по разделам программы (устный опрос, карточки-задания, практическое тестирование игры, зачет).

Итоговый контроль – итоговая проверка знаний, умений и навыков, приобретенных учащимся в конце каждого года обучения (проведение показательных соревнований, творческих выступлений. эстафет, праздников).

Формой подведения итогов реализации программы для детей первого и второго года обучения, является конкурс - соревнование «Кубок творческих достижений» с программой показательных выступлений.

Основным показателем знаний, умений и навыков 1 и 2 года обучения является участие в областных фестивалях и региональных конкурсах, а также городских мероприятиях и фестивале детского и юношеского творчества «Радуга».

На показательные выступления (выпускной концерт, отчетный концерт) и соревнование (личное первенство по акробатике) приглашаются родители, педагоги и учащиеся других объединений.

2.4 Оценочные материалы

Система диагностики образовательных результатов

Этапы диагностики	Форма диагностики 1 год обучения	Форма диагностики 2 год обучения
Вводный контроль	Тестирование	Тестирование
Тематический контроль	Раздел 1. Секреты ЗОЖ. Тест Раздел 2. В алгоритме танца. Музыкальная игра «Фантазия» Раздел 3. Темп – спринт Тест Раздел 4. Танцевальная аэробика	Раздел 1. Секреты ЗОЖ. Тест Раздел 2. В алгоритме танца. Зачет Раздел 3. Темп – спринт Тест Раздел 4. Танцевальная аэробика соревнование

	соревнование	
Итоговый контроль	Конкурс-соревнование «Кубок творческих достижений»	Конкурс-соревнование «Кубок творческих достижений»

Формы и методы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, создание ситуаций проявления качеств, умений, навыков, устный анализ выполняемых упражнений, беседа.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы

I. Аудиозаписи

- для разминки
- для работы у станка
- для постановок
- для музыкальных игр
- для кроссовых элементов

II. Комплексы

- комплекс разминки в разном темпе и ритме;
- комплекс партерной гимнастики;
- комплекс стретчинг упражнений;
- комплекс «Правильная осанка»;
- комплекс «Здоровая и гибкая спина»;
- комплекс упражнений на развитие прыгучести;
- Выполнение комплекса упражнений на развитие силы и пластики:
 1. в партере;
 2. у станка;
 3. в паре.
- комплекс «Гибкая спина».

III Видеоматериалы

- Контрольно-диагностические материалы «Аэробные виды спорта»;
- Комплекс разминки, построенный на элементах хип-хопа;
- Комплекс разминки построенный на элементах джаз, модерн;
- Комплекс разминки с элементами акробатики;
- Базовые движения хип-хоп аэробики;
- Базовые движения джаз аэробики;
- Базовые движения модерн – джаз аэробики;
- Техника выполнения акробатических элементов

Наглядные материалы:

Электронные образовательные ресурсы:

1. Как определить природную гибкость [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=9MEAvqdzEQ8/> Дата обращения (20. 08. 2023 г.)
2. Тесты для определения гибкости [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/12/18/testy-dlya-opredeleniya-gibkosti> /Дата обращения (15. 08. 2023 г.)
3. Джаз-класс для детей [Электронный ресурс]. URL: <https://ya.ru/video/preview/3947735314486678334> /Дата обращения (12. 06. 2023 г.)
4. Видеоурок Танца в стиле jazz modern [Электронный ресурс]. URL: <https://ya.ru/video/preview/3325902881711563757> /Дата обращения (12. 06. 2023 г.)
5. Детская танцевальная хореография с стиле хип - хоп [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/978790847049777863> /Дата обращения (12. 06. 2023 г.),6
6. Детская танцевальная хореография с стиле хип - хоп [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/4536662696361409302>
7. Хип хоп постановка [Электронный ресурс] // URL: <https://yandex.ru/video/preview/10066922026116858555> /Дата обращения (15. 08. 2023 г.)
8. Пластика и сила в танце [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/972759294909078635> /Дата обращения (15. 08. 2023 г.)

Методические материалы, разработанные педагогом

- *Методические разработки:*
- «Игра – как одна из форм обучения на занятиях гимнастикой».
- «Роль педагога в формировании творческого коллектива».
- «Роль традиций в формировании детского коллектива в учреждении дополнительного образования детей.
- «Физкультурно-спортивные мероприятия как средство приобщения учащихся к здоровому образу жизни».
- «Вечер встречи выпускников».
- «История развития танцевальной аэробики»
- «Значение занятий танцевальной аэробикой в подростковом возрасте».
- «Гигиенические условия и правила ТБ на занятиях аэробикой»
- «Виды витаминов и энергетическая ценность питания»
- *Методические пособия:*
- «Кубок творческих достижений»
- *Тематические папки:*
- Тематическая папка – «Аэробные виды спорта»

- Тематическая папка – «Массаж. Виды массажа»
- Тематическая папка – «Анатомическое строение человека»
- Тематическая папка – «Правильное питание. Значение сбалансированного питания для растущего организма.
- Тематическая папка «Танцевальная аэробика. Виды, особенности»
- *Конспекты занятий:*
- Конспект занятия по спортивной аэробике "Акробатические соединения".
- Конспект занятия по спортивной аэробике "Стретчинг упражнения".

2.6. Список литературы

Основная литература:

- для педагога:

1. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации. – Москва: Молодь, 2019. - 152 с.
2. Бабакин Б.С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. – Санкт - Петербург: Планета Музыки, 2019. - 128 с.
3. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. - Санкт - Петербург: Лань, 2019. - 128 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов, В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - Москва: Дрофа, 2018. - 183 с.
5. Горцев Г. Ничего лишнего: Аэробика, фитнес, шейпинг. - Ростов-на Дону: Феникс, 2018. - 123 с.
6. Кравченко, А. Психология и педагогика: Учебник. - Москва: Проспект, 2019. - 400 с.
7. Иваницкий В.Н. Массаж восточный и европейский. - Москва: Проспект, 2019. - 204 с.
8. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство: Учебное пособие - Санкт - Петербург: Планета Музыки, 2018. - 340 с.
9. Кеннет Купер Аэробика для хорошего самочувствия. 2-е изд., - Москва: Физкультура и спорт, 2018. - 288 с.
10. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие для педучилищ. - Москва: Просвещение, 2019. - 392 с.
11. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психо – тренинг. Игры и упражнения. -Москва: Физкультура и спорт, 2021. - 268 с.
12. Эйтви, Г., Бриза, О. Фигура мирового стандарта. - Москва: АСТ, 2018. - 143 с.
13. Смирнова Н.Г., Бочкарева, Н.И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие. - Кемерово: 2020. - 130 с.
14. Лисицкая Т., Сидневой Л. Аэробика. - том 2, - Москва: Вентара - Граф, 2019. – 216 с.

- для учащихся:

1. Воскресенская В.М. Энциклопедия для девочек. 2-е издание. - Москва: Респекс, 2021. - 528 с.
2. Шипилина И.А. Аэробика. - Ростов-на-Дону: Феникс - 2019. - 230 с.
3. Харвест М. Игры в школе. - Москва: АСТ, 2020. - 116 с.

- для родителей:

1. Иванова О.А. Формула красоты. - Москва: Спорт, 2021. - 61 с.
2. Лещинский Л.А. Берегите здоровье! - Москва: «Медицина», 2018. - 177 с.
3. Лоранский Д.Н., Лукьянов, В.С. Азбука Здоровья. - Москва: Профиздат, 2019. - 172 с.
4. Эйтвик Г., Бриза О. Фигура мирового стандарта. - Москва: АСТ, 2020. - 143 с.

Интернет - ресурсы:

1. Фитнесс - аэробика [Электронный ресурс]. URL: <https://ya.ru/video/preview/17151864551786994395> /Дата обращения (12. 06. 2023 г.)
2. Фитнесс - аэробика – класс 1 сложности [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=_pa29oQKGdY /Дата обращения (12. 06. 2023 г.)
3. Базовые движения в хип – хопе [Электронный ресурс]. URL: <https://ureader.ru/nazvaniya-bazovyh-dvizhenii-v-hip-hope-dvizheniya-tone-wop-brooklyn-dance-i-kriss/> /Дата обращения (15. 08. 2023 г.)

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

1 год обучения

Цель: определение уровня знаний, умений и физических возможностей, учащихся на начало учебного года.

Форма проведения: тестирование знаний и физических данных.

Содержание: учащиеся выполняют предложенные тестовые задания и отвечают на вопросы.

Параметры оценки: баллы.

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – 3 балла

Хороший уровень – 2 балла

Допустимый уровень – 1 балл

№	Содержание	Уровень
1.	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 8 сек.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
2.	Мост из и. п. лёжа, держать 8 сек.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
3.	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята, держать 8 сек.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
4.	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами – 130 см	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
5.	Прыжки через скакалку – 60 прыжков за 1 мин.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Наклоны»				
«Мост»				
«Равновесие»				
«Прыжок в длину»				
«Прыжки через скакалку»				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – более 12-15 баллов

Хороший уровень 9– 11 баллов

Допустимый уровень 5– 8 баллов включительно

Устный опрос

1. Кто является основателем аэробики? (Кеннет Купер)
2. От какого греческого слова произошло название аэробики? («Аэро» - воздух)
3. Для чего нужны занятия аэробикой и что они развивают?
 - Укрепление здоровья: закаливание, повышение устойчивости против простудных заболеваний, формирование правильной осанки.
 - Гармоническое развитие форм и функций организма.
 - Развитие физических качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.
4. Чем отличаются друг от друга аэробные виды спорта, перечислите самые известные и распространенные направления? (степ – аэробика, шейпинг, фитнес, велоспорт, плавание, танцевальная аэробика)
5. Перечислите основные правила техники безопасности на занятиях по спортивной аэробике?
6. На какой части тела расположены трапециевидные и ромбовидные мышцы? (спина)
7. На какой части тела расположен квадрицепс? (передняя поверхность бедра)

Оценочный лист учащегося (устный опрос):

7 -6 правильных ответов - высокий уровень - 3б.

5 - 4 правильных ответа - хороший уровень - 2б.

3- 2 правильных ответа - допустимый уровень - 1б.

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

2 год обучения

Цель: оценка творческих и физических способностей учащихся

Форма проведения: тестирование

Содержание: учащиеся выполняют предложенные тестовые задания

Параметры оценки: баллы

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – 3 балла

Хороший уровень – 2 балла

Допустимый уровень – 1 балл

№	Содержание теста	Баллы
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 10 сек.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
2	Мост держать 10 сек.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
3	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята, держать 10 сек.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
4	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами – 140 см.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
5	Прыжки через скакалку – 65 прыжков за минуту	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
6	Стойка на руках у опоры, держать 5 сек.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
7	Поднять ногу вперёд, перевести ногу сторону и назад, держать каждое положение, держать 5 сек.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
8	Прыжок вверх со взмахом руками – 15 раз	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1

9	Шпагаты в трёх положениях: продольно на правую, продольно на левую, на поперечный	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
---	---	---

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Наклон вперёд»				
«Мост»				
«Равновесие»				
«Прыжок в длину с места»				
«Прыжки через скакалку»				
«Стойка на руках у опоры»				
«Держать ногу вперед и назад»				
«Прыжок вверх со взмахом руками»				
«Шпагаты в трёх положениях»				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – 23-27 баллов

Хороший уровень – 18-22 баллов

Допустимый уровень – 13-17 баллов

Работа по карточкам с заданием – самостоятельная подготовка танцевальной разминки, работа в группе, в малых группах. Соединение элементов танцевальной аэробики и динамических упражнений, темп выполнения переменный.

Оценочный лист учащегося

танцеваль ная композици я	артистиз м	эмоциональ ность	техника исполнения	уровень сложности	оригинальн ость
оптимальн ый					
хороший					
допустимы й					

Оценка уровня творческого развития учащегося

Оптимальный уровень – 12-15 баллов

Хороший уровень – 9-11 баллов

Допустимый уровень – 6-8 баллов

Устный опрос

1. Как расшифровывается термин БАТ? (биологически активная точка)
2. Каков суточный рацион калорий полезен для растущего организма, ведущего активный образ жизни? (2800 – 3200)
3. Сколько граммов фруктов необходимо принимать в пищу в день? (400гр.)
4. Сколько раз в день необходимо питаться? (3 раза, а растущему организму 4 – 5раз)
5. Как вы понимаете фразу сбалансированное питание?
6. Перечислите основные правила техники безопасности на занятиях по спортивной аэробике?
7. Назовите основные приемы спортивного и лечебного массажа (растирание, разминание, поглаживание и вибрационные движения)

Оценочный лист учащегося (устный опрос):

7 - 6 правильных ответов - высокий уровень – 3б.

5 - 4 правильных ответа - хороший уровень - 2б.

3 - 2 правильных ответа - допустимый уровень - 1б.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

1 год обучения

Цель: оценка знаний, умений и навыков учащихся по теме «Темп-спринт»

Форма проведения: тестирование

Содержание: учащиеся выполняют предложенные тестовые задания

Параметры оценки: баллы

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – 3 балла
Хороший уровень – 2 балла
Допустимый уровень – 1 балл

№	Тест	Описание	оптимально	хорошо	Допустимо
1.	На гибкость	Выполнение гимнастического моста – расстояние между руками и ногами в см.	60см 3б.	65см 2б.	70 и более 1б.
2.	Мышцы брюшного пресса и спины	Из положения лежа на животе отведи руку назад и обхвати ими ступни. Прогни спину так, чтобы можно было покачиваться назад – вперед.	Правильное выполнение 3б.	Выполнение с одной ошибкой 2б.	Более 2-х ошибок 1б.
3.	Боковые мышцы туловища	Из стойки ноги врозь, наклон в сторону, скользя рукой по ноге, другую руку согнуть над головой. Гибкость достаточна, если удастся, не сгибая колени, достать рукой ниже колена. Упражнение нужно повторить и для другой ноги.	Ниже колена 3б.	До колена 2б.	Выше колена 1б.
4.	Мышцы передней поверхности бедра	Встать, держась правой рукой о стену, левой рукой взять сзади стопу левой ноги и подтянуть к ягодицам. Туловище и согнутое бедро должны образовать прямую линию (то же для другой ноги).	Прямая линия 3б.	Чуть изогнутая линия 2б.	Изогнута больше нормы 1б.
5.	Мышцы нижней части спины и ахилловы сухожилия	Стоя, ноги вместе, не сгибая колен, дотянуться пальцами до пола и положить ладони на пол.	Ладони на полу 3б.	Кончики пальцев 2б.	Не задевая пол 1б.

6.	Икроножные мышцы и мышцы передней поверхности голени	Встать передней частью ступни на книгу толщиной около 5 см. постарайся коснуться пола пятками.	Касание пола пятками 3б.	Не касаются пятки 1см 2б.	Не касаются пятки 2см 1б.
7.	Мышцы шеи и нижней половины туловища	Лечь на спину, согнув колени. Подтянуть к себе одно колено так, чтобы оно коснулось носа. Повтори другой ногой. Поддерживай ногу под коленом для уменьшения нагрузки на сустав. Повтори другой ногой.	Касание коленом носа 3б.	Не достает колено носа 5см 2б.	Не достает колено носа 10см 1б.
8.	Мышцы брюшного пресса	Лечь на пол на спину, ноги согнуть в коленях так, чтобы ступни касались пола. Руки положить за голову, подбородком касаться груди, сесть.	28 раз за минуту 3б.	25 раз за минуту 2б.	20 раз за минуту 1б.
9.	Мышцы плеч и рук	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15 раз 3б.	10 раз 2б.	5 раз 1б.
10.	Мышцы спины	Лежа на животе, руки за голову и, прогибаясь в пояснице, поднять верхнюю часть туловища. Ноги не отрывать от пола.	Высокое удержание 3б.	Среднее положение 2б.	Низкое положение тела 1б.
11.	Бицепсы	Подтягивание на турнике, держась обратным хватом	3 раза 3б.	2 раза 2б.	1раз 1б.
12.	Трицепсы	Подтягивание на турнике, держась обычным хватом (сверху)	3 раз 3б.	2 раза 2б.	1раз 1б.
13	Мышцы ног	Приседания из стойки ноги врозь. Приседать не до конца. Во время приседаний развести колени как можно шире.	10 раз 3б.	8 раз 2б.	5 раз 1б.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальны й	хороши й	допустимый	
На гибкость				
Мышцы брюшного пресса и спины				
Боковые мышцы туловища				
Мышцы передней поверхности бедра				
Мышцы нижней части спины и ахилловы сухожилия				
Икроножные мышцы и мышцы передней поверхности голени				
Мышцы шеи и нижней половины туловища				
Мышцы брюшного пресса				
Мышцы плеч и рук				
Мышцы спины				
Бицепсы				
Трицепсы				
Мышцы ног				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – 32-39 баллов

Хороший уровень – 23-31 балла

Допустимый уровень – 13-22 баллов включительно

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

2 год обучения

Цель: оценка знаний, умений и навыков учащихся второго года обучения по теме «Танцевальная аэробика»

Форма проведения: тестирование

Содержание: учащиеся выполняют предложенные тестовые задания на проверку уровня физической и танцевальной подготовленности.

Параметры оценки: баллы

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – 3 балла

Хороший уровень – 2 балла

Допустимый уровень – 1 балл

№	Тест	Описание	оптимально	хорошо	Допустимо
Упражнения streth - характера					
1.	На гибкость	Выполнение гимнастического моста – расстояние между руками и ногами в см.	55см 3б.	60см 2б.	65см 1б.
2.	Мышцы брюшного пресса и спины	Из положения лежа на животе отведи руку назад и обхвати ими ступни. Прогни спину так, чтобы можно было покачиваться назад – вперед.	Правильное выполнение 3б.	Выполнение с одной ошибкой 2б.	Более 2-х ошибок 1б.
3.	Боковые мышцы туловища	Из стойки ноги врозь, наклон в сторону, скользя рукой по ноге, другую руку согнуть над головой. Гибкость достаточна, если удастся, не сгибая колени, достать рукой ниже колена. Упражнение нужно повторить и для другой ноги.	Ниже колена 3б.	До колена 2б.	Выше колена 1б.
4.	Мышцы передней поверхности и бедра	Встать, держась правой рукой о стену, левой рукой взять сзади стопу левой ноги и подтянуть к ягодицам. Туловище и согнутое бедро должны образовать прямую линию (то же для другой ноги).	Прямая линия 3б.	Чуть изогнутая линия 2б.	Изогнута больше нормы 1б.
5.	Мышцы нижней части спины и ахилловы сухожилия	Стоя, ноги вместе, не сгибая колен, дотянуться пальцами до пола и положить ладони на пол.	Ладони на полу 3б.	Кончики пальцев 2б.	Не задевая пол 1б.

6.	Икроножные мышцы и мышцы передней поверхности голени	Встать передней частью ступни на книгу толщиной около 5 см. постарайся коснуться пола пятками.	Касание пола пятками 3б.	Не касаются пятки 1см 2б.	Не касаются пятки 2см 1б.
7.	Мышцы шеи и нижней половины туловища	Лечь на спину, согнув колени. Подтянуть к себе одно колено так, чтобы оно коснулось носа. Повтори другой ногой. Поддерживай ногу под коленом для уменьшения нагрузки на сустав. Повтори другой ногой.	Касание коленом носа 3б.	Не достает колено носа 5см 2б.	Не достает колено носа 10см 1б.
Стилевая импровизация					
8.	Танцевальная акробатика	Выполнение базовых элементов в сочетании с акробатикой под музыку	1 минуту 3б.	40 сек. 2б.	30 сек. 1б.
9.	Хип – хоп - аэробика	Выполнение базовых элементов под музыку	1 минуту 3б.	40 сек. 2б.	30 сек. 1б.
10.	Джаз - аэробика	Выполнение базовых элементов под музыку	1 минуту 3б.	40 сек. 2б.	30 сек. 1б.
11.	Модерн – джаз аэробика	Выполнение базовых элементов под музыку	1 минуту 3б.	40 сек. 2б.	30 сек. 1б.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____
Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
На гибкость				

Мышцы брюшного пресса и спины				
Боковые мышцы туловища				
Мышцы передней поверхности бедра				
Мышцы нижней части спины и ахилловы сухожилия				
Икроножные мышцы и мышцы передней поверхности голени				
Мышцы шеи и нижней половины туловища				
Мышцы брюшного пресса				
Мышцы плеч и рук				
Мышцы спины				
Бицепсы				
Трицепсы				
Мышцы ног				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – 32-39 баллов

Хороший уровень – 23-31 балла

Допустимый уровень – 13-22 баллов включительно

Оценочный лист творческого развития учащегося

танцевальная композиция	артисти зм	эмоциональность	техника исполнения	уровень сложности	оригинальность
оптимальный					
хороший					
допустимый					

Оценка уровня творческого развития учащегося

Оптимальный уровень – 12-15 баллов

Хороший уровень – 9-11 баллов

Допустимый уровень – 6-8 баллов

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

1 год обучения

Цель: итоговая оценка уровня развития физических способностей и возможностей учащихся

Форма проведения: конкурс-соревнование «Кубок творческих достижений»

Содержание: учащиеся выполняют тестовые задания на проверку уровня физического развития

Параметры оценки: баллы

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – 3 балла

Хороший уровень – 2 балла

Допустимый уровень – 1 балл

Конкурс - соревнование «Кубок творческих достижений»

Инвентарь: музыкальное оборудование, стол.

Место проведения: спортивный зал.

Время: 1 час.

Ход мероприятия

1. Приветствие: «Здравствуйте – наша команда...»
Представление под музыку.
2. «Веселые и находчивые». Эстафета на время. Необходимо пройти за ранее подготовленную полосу препятствий, быстро и оригинально. Команды получают две оценки.
3. «Подиум». Задание для капитанов Демонстрация всеми участниками легкого газового шарфика под музыку. *Задача:* продемонстрировать шарф оригинально и изящно в соответствии с музыкой, под разнообразные стиливые отрывки.
4. «Батл». Под разные музыкально – стиливые отрывки выполняется движение участниц по кругу.
5. «Музыкальный секрет». Домашнее задание под музыку. Команда соперник должна угадать стиливое направление.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
1.Приветствие – визитная карточка, домашнее задание				

2.Веселые и находчивые				
3.«Подиум»				
4.«Батл»				
5.«Музыкальный секрет»				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – более 13-15 баллов

Хороший уровень – 9-12 баллов

Допустимый уровень – 6-8 баллов включительно

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

2 год обучения

Цель: итоговая оценка знаний, умений и навыков учащихся по итогам усвоения программы

Форма проведения: конкурс - соревнование

Содержание: учащиеся выполняют тестовые задания

Конкурс - соревнование «Кубок творческих достижений»

Инвентарь: музыкальное оборудование, стол.

Место проведения: спортивный зал.

Время: 1 час.

Параметры оценки: баллы

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – 3 балла

Хороший уровень – 2 балла

Допустимый уровень – 1 балл

Ход мероприятия

1. Приветствие: «Здравствуйте – наша команда...». Представление под музыку.
2. «Веселые и находчивые». Эстафета на время. Необходимо пройти за ранее подготовленную полосу препятствий, быстро и оригинально. Команды получают две оценки.
- 3.«Подиум». Задание для капитанов Демонстрация всеми участниками любого спортивного предмета, под музыку. Задача: оригинально и изящно в соответствии с музыкой, под разнообразные стилевые отрывки.
4. «Батл». Под разные музыкально – стилевые отрывки выполняется движение участниц по кругу.
5. «Музыкальный секрет». Домашнее задание под музыку. Команда соперник должна угадать стилевое направление и сюжет танцевального отрывка, либо танца.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
1.Приветствие – визитная карточка, домашнее задание				
2.Веселые и находчивые				
3.«Подиум»				
4.«Батл»				
5.«Музыкальный секрет»				

Всего баллов: _____

Оценка знаний, умений и навыков учащегося

Оптимальный уровень – более 13-15 баллов

Хороший уровень – 9-12 баллов

Допустимый уровень – 6-8 баллов включительно

Работа по карточкам с заданием – самостоятельная подготовка стиливой танцевальной связки: акробатической аэробики, модерн – джаз аэробики, хип - хоп аэробики.

Оценочный лист учащегося

Танцевальная композиция	Артистизм	Эмоциональность	Техника исполнения	Уровень сложности	Оригинальность
оптимальный					
хороший					
допустимый					

Оценка уровня данных учащегося

Оптимальный уровень – 13-15 баллов

Хороший уровень – 9-12 баллов

Допустимый уровень – 6-8 баллов

Тезаурус

1 год обучения

1. **Аэробика** – аеро – «воздух».
2. **Дистанция** – расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне.
3. **Диагональ** – передвижение по диагонали зала.
4. **Интервал** – расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями, стоящих рядом учащихся.
5. **Наклон** – сгибание тела.
6. **Поворот** – вращательные движения тела вокруг вертикальной оси.
7. **Прыжок** – свободный полет после отталкивания ногами.
8. **Равновесие** – сохранение устойчивости тела в статистическом положении.
9. **Ритм** – это последовательное сочетание музыкальных звуков, различных длительностей.
10. **Ритмика** – система упражнений для развития чувства ритма.
11. **Ритмический рисунок** – чередование звуков различных длительностей.
12. **Размыкание** – действия учащихся, связанных с увеличением интервала и дистанции.
13. **Степ – аэробика** – step с английского «шаг».
14. **Такт** – называется отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли.
15. **Темпом** – называется скорость исполнения музыки.
16. **Фитнесс** – fitness – «соответствие».
17. **Шаг** – разнообразный вид передвижений: на носках, острый, скрестно.
18. **Шейпинг** – shaping – «формирующий форму, фигуру».

2 год обучения

1. **Акцент** – выделение, подчеркивание звука преимущественно путем её усиления.
2. **Волна** – последовательное сгибание и разгибание.
3. **Взмах** – последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением.
4. **Круг** – движение по окружности не менее 360⁰ различными частями тела.
5. **Легато** – связанное, плавное исполнение, при котором один звук как бы переходит в другой.

6. **Массаж** – это метод механического дозированного воздействия, осуществляемого руками массажиста с помощью определенных приемов или специальных аппаратов с лечебной или профилактической целью.

7. **Пружинное движение** – одновременное сгибание во всех суставах с последующим разгибанием.

8. **Стретчинг** – комплексы упражнений на растягивание, выполняются в одиночку, с партнером, и со вспомогательными предметами.

9. **Спортивный массаж** – применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, повышения спортивной формы, снятия утомления, увеличения физической работоспособности и при профилактике травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

10. **Фраза** – любая небольшая и относительно – законченная часть музыкальной темы.

11. **Джаз, модерн** – с амплитудными движениями свободной пластики.

12. **Баллистические упражнения** – это маховые движения руками, ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.

13. **Динамические упражнения** – медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

14. **Step&Back** – урок совмещает в себе интенсивную нагрузку на группы мышц, которые редко задействуются в повседневной жизни.

15. **Статические упражнения** – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей).

16. **Turn (тён)** – поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в сторону, назад (1,2 поворота в стойке на носках на 360°).