

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
МУДО ДТДиМ  
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДО ДТДиМ

Т.В.Сапожникова

«25» августа 2020г. №180

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»**

Срок реализации программы: 3 года

Возрастная категория учащихся: 7-12 лет

Составитель:

**Уланова Зарина Магафуровна,**  
*педагог дополнительного образования*

г. Копейск 2017 год

## **Информационная карта программы**

### «Танцевальная аэробика»

Тип программы: Модифицированная

Образовательная область: интегрированная – физическая культура, искусство

Направленность деятельности: физкультурно-спортивная

Способ освоения содержания образования: алгоритмический

Уровень освоения содержания образования: Общекультурный

Возрастной уровень реализации программы: 7- 13 лет

Форма реализации программы: Групповая

Продолжительность реализации программы: 3 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

**Цель программы:** создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

<b>Задачи</b>	<b>1-й год</b>	<b>2-й год</b>	<b>3-й год</b>
Обучающие	• познакомить детей	с • отработка элементов строевой	• учить детей правильно

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• элементами строевой подготовки;</li> <li>• учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;</li> <li>• познакомить детей с базовыми шагами аэробики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовки;</li> <li>• учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;</li> <li>• отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.</li> <li>• дать понятие танцевального рисунка;</li> <li>• познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• держаться на сцене;</li> <li>• отработка базовых шагов аэробики в связках;</li> <li>• освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.</li> <li>• создание танцевального номера.</li> <li>• выход на сцену.</li> </ul>
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);</li> <li>• развивать чувство ритма, музыкальность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать аэробный стиль выполнения упражнений;</li> <li>• начальное развитие специальных качеств;</li> <li>• развивать критичность и самокритичность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;</li> <li>• продолжать развитие специальных качеств.</li> <li>• продолжать развивать критичность и самокритичность.</li> <li>• развивать смелость перед выходом на сцену</li> </ul>
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• привитие интереса к регулярным занятиям;</li> <li>• воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;</li> <li>• воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;</li> <li>• продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;</li> <li>• воспитываться ответственность каждого за успех общего дела.</li> </ul>

Предполагаемый учебный план рассчитан на 3 года. Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 7-12 лет. Продолжительность

занятия 2 часа. Дети занимаются в группах, в которых может быть до 15 человек.

#### **Формы проведения занятий:**

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

#### **• Возрастные психологические особенности обучающихся**

В младшем школьном возрасте происходит рост стремления детей к достижениям. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха. Иногда встречается другой вид этого мотива — мотив избегания неудачи.

В сознании ребенка закладываются определенные нравственные идеалы, образцы поведения. Ребенок начинает понимать их ценность и необходимость. Но для того, чтобы становление личности ребенка шло наиболее продуктивно, важно внимание и оценка взрослого. «Эмоционально-оценочное отношение взрослого к поступкам ребенка определяет развитие его нравственных чувств, индивидуального ответственного отношения к правилам, с которыми он знакомится в жизни». «Социальное пространство ребенка расширилось — ребенок постоянно общается с учителем и одноклассниками по законам четко формулируемых правил».

Именно в этом возрасте ребенок переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству. Это находит свое отражение во всех сферах жизни ребенка, в том числе и во взаимоотношениях со сверстниками. Дети находят новые групповые формы активности, занятий. Они стараются по началу вести себя так, как принято в этой группе, подчиняясь законам и правилам. Затем

начинается стремление к лидерству, к превосходству среди сверстников. В этом возрасте дружеские отношения более интенсивные, но менее прочные. Дети учатся умению приобретать друзей и находить общий язык с разными детьми.

Дети стремятся к совершенствованию навыков тех видов деятельности, которые приняты и ценятся в привлекательной для него компании, чтобы выделиться в ее среде, добиться успеха.

Каждый период психического развития ребенка характеризуется основным, ведущим видом деятельности. Так, для дошкольного детства ведущей является игровая деятельность. Хотя дети этого возраста, например в детских садах, уже учатся и даже трудятся посильно, все же подлинной стихией, определяющей весь их облик, служит ролевая игра во всем ее разнообразии. В игре появляется стремление к общественной оценке, развивается воображение и умение использовать символику. Все это служит основными моментами, характеризующими готовность ребенка к школе. Как только семилетний ребенок вошел в класс, он уже школьник. С этого времени игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, существенно изменяющее мотивы его поведения, открывающее новые источники развития его познавательных и нравственных сил. Процесс такой перестройки имеет несколько этапов. Особенно отчетливо выделяется этап первоначального вхождения ребенка в новые условия школьной жизни.

Интуитивное принятие ребенком ценности самого знания необходимо поддерживать и развивать с первых шагов обучения, но уже путем демонстрации неожиданных, заманчивых и интересных проявлений самого предмета математики, грамматики и других дисциплин. Это позволяет формировать у детей подлинные познавательные интересы как основу учебной деятельности. Таким образом, для первого этапа школьной жизни характерно то, что ребенок подчиняется новым требованиям учителя, регулирующим его поведение в классе и дома, а также начинает интересоваться содержанием самих учебных предметов. Безболезненное прохождение ребенком этого этапа свидетельствует о хорошей готовности к новым занятиям.

- **Аттестация обучающихся.**

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

### **Методы подведения итогов реализации образовательной программы:**

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является:

- метод скрытого педагогического наблюдения
- открытые занятия для родителей.
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- концертные выступления обучающихся
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах

### **Ожидаемые результаты:**

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном

влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

## Учебно-тематический план

Год обучения: 1

### Задачи 1 года обучения:

- познакомить детей с элементами строевой подготовки;
- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики
- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность
- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

### Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	1	1	
2.	Начальная диагностика	1		1
3.	Гигиена спортивных занятий.	1	1	
4.	Из истории аэробики	1	1	
5.	Элементы строевой подготовки	40	4	36
6.	Общеразвивающие упражнения для рук	11	1	10
7.	Общеразвивающие упражнения для ног	17	1	16
8.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	11	1	10
9.	Базовые шаги аэробики	23	1	22
10.	Упражнения на развитие осанки	11	1	10
11.	Упражнения на развитие гибкости	11	1	10
12.	Характер музыкального произведения	4	1	3
13.	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	4	1	3
14.	Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	4	1	3
15.	Сдача нормативов	2		2
16.	Участие в мероприятиях	2		2
	ИТОГО:	144	16	128

К концу 1-й года обучения воспитанник знает:

- на занятия надо приходить вовремя, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
  - заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
  - элементы строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.
-  Ребёнок умеет:
- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
  - Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
  - Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
  - Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
  - Различать характер музыки, темп, ритм.

## Учебно-тематический план

Год обучения: 2

### Задачи 2 года обучения:

- отработка элементов строевой подготовки;
- познакомить детей с понятием «танцевальный рисунок»
- познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики
- развивать критичность и самокритичность
- отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам

### Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	1	1	
2.	Начальная диагностика	1		1
3.	Гигиена спортивных занятий.	1	1	
4.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2	2	
5.	Элементы строевой подготовки	24	4	20
6.	Общеразвивающие упражнения для рук	11	1	10
7.	Общеразвивающие упражнения для ног	17	1	16
8.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	11	1	10
9.	Базовые шаги и связки аэробики	20	1	19
10.	Упражнения на развитие осанки	11	1	10
11.	Упражнения на развитие гибкости	11	1	10
12.	Характер музыкального произведения	2		2
13.	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	2		2

14.	Элементы классического танца	12	2	10
15.	Понятие танцевального рисунка	2	1	1
16.	Стили танцевальной аэробики	12	6	6
17.	Сдача нормативов	2		2
18.	Участие в мероприятиях	2		2
	Итого	144	23	121

В конце 2-го год обучения:

 Ребёнок знает:

- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

 Ребёнок умеет:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
  - Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
  - Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
  - Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
  - Бать самокритичным и критичным;
  - Тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

## Учебно-тематический план

Год обучения: 3

### Задачи 3 года обучения:

- познакомить детей с элементами строевой подготовки;
- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики
- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность
- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

### Учебно-тематический план

Год обучения: \_\_3\_\_

Учебная нагрузка: \_6\_ часов в неделю

№ темы	Название темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	2	2	
2.	Начальная диагностика	2	1	1
3.	Гигиена спортивных занятий.	1	1	
4.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2	2	
5.	Общеразвивающие упражнения для рук	12	2	10
6.	Общеразвивающие упражнения для ног	18	2	16
8.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	12	2	10
9.	Базовые шаги и связки аэробики	20	1	19
10.	Упражнения на развитие осанки	16	1	15
11.	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	16	1	15

12.	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	36	6	30
13.	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	22	2	20
	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	22	2	20
14.	Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»	8	2	6
15.	Работа над рисунком танца	8	2	6
16.	Элементы классического танца	12	2	10
17.	Итоговая сдача нормативов	2		2
18.	Участие в мероприятиях	5		5
	Итого	216	31	185

К концу 3-й года обучения:

 Ребёнок знает:

- Как правильно держаться на сцене;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);

- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Ребёнок умеет:

- Правильно держаться на сцене;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
- Принимать участие в танцевальном номере;
- Вести себя на сцене и за кулисами;
- Уметь держать рисунок танца;

- Быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого
- Не бояться выхода на сцену.

### Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей: I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа. Данные этапы соответствуют годам обучения.

Рассмотрим содержание тем.

1-й год обучения. (I-этап)

Название темы		Содержание		Кол-во часов на тему
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (4Ч)	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		1
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	1
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).		1
	Из истории аэробики	История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. История		1

		аэробики в России.		
Общезначительная физическая подготовка (79 ч)	Элементы строевой подготовки	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (Подробнее см. приложение 2)	40
	Общеразвивающие упражнения для рук	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Подробнее см. приложение 3)	11
	Общеразвивающие упражнения для ног	Техника выполнения упражнений для ног без предмета.	Освоение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. (Подробнее см. приложение 4)	17
	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. (Подробнее приложение 5)	11
Специальная физическая подготовка (45 ч)	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики таких как «неап», «ланч» и т.д. (Подробнее приложение 6)	23
	Упражнения на развитие осанки	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Освоение и закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 7)	11
	Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	11
Хореографическая подготовка (12 ч)	Характер музыкального произведения	Пояснение понятия «характер музыкального произведения»	Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)	4

	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	Пояснение понятия «темп музыки»	Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопki в темпе музыки	4
	Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	Пояснение понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки	4
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
	Участие в мероприятиях		Участие в оздоровительных мероприятиях.	2
ВСЕГО 144				

## 2-й год обучения. (II-этап)

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

	Разновидности танцевальной аэробики.	классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.		
Общезначительная физическая подготовка ( 63 ч)	Элементы строевой подготовки	Повторение техники выполнения строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.) (Подробнее см. приложение 2)	24
	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 3)	11
	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)	17
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом ( Подробнее приложение 5)	11
Специальная физическая подготовка (42 ч)	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики. (Подробнее приложение 6)	20
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение 7)	11

	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	11
Хореографическая подготовка (30ч)	Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)	2
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки		Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопki в темпе музыки	2
	Элементы классического танца	Техника выполнения элементов классического танца	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 9).	12
	Понятие танцевального рисунка	Введение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков.	2
	Стили танцевальной аэробики	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения.	Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, пртиводвижение)	12
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
	Участие в мероприятиях		Участие в оздоровительных мероприятиях.	2
ВСЕГО				144

3-й год обучения. (III-этап)

Название темы		Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (7 ч)	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		2
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	2
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	1	1
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. <i>(Повторение)</i>		2
Общефизическая подготовка (42 ч)	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. <i>(Повторение)</i> Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 3)	12

	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)	18
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (Подробнее приложение 5)	12
Специальная физическая подготовка (88 ч)	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. <i>(Повторение)</i>	Закрепление базовых шагов связок аэробики. (Подробнее приложение 6)	20
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(Подробнее приложение 7)	16
	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	16
	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	Техника выполнения элементов различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»).	Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»). (Подробнее см. приложение 10)	36
Хореографическая подготовка (72 ч)	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работа над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	22

	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работа над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	22
	Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Постановка детьми небольших танцевальных композиций используя 2-4 танцевальные связки.	8
	Работа над рисунком танца	Повторение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков	8
	Элементы классического танца	Повторение ранее изученных и изучение новых элементов классического танца.	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 9).	12
	Итоговая сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
	Участие в мероприятиях		Участие в мероприятиях.	5
Всего 216				

## Условия реализации программы

### Материально-технические условия:

- Танцевальный зал со специальным покрытием
- Наличие зеркальной стены
- учебная литература,
- Музыкальный центр, CD-Player, I-Pod/Pad подключение
- стойка для музыкального оборудования
- Экранно-звуковые пособия (аудиозаписи, видеозаписи)
- Коврики для занятий йогой, стрейчингом
- Гантели
- станок хореографический

Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, рекомендованных для школьников или исходя из возможностей школы.

### Организационные условия:

- Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа
- Кол-во учащихся в одной учебной группе: до 15 человек.

Создание благоприятных условий для реализации программы во многом зависит от участия в образовательном процессе родителей, которое направлено на помощь в проведении досуговых мероприятий, поддержание интереса к обучению, участие и помощь в организации выездов обучающихся на экскурсии, в походы.

## Методическое обеспечение программы

В проведении занятий используются следующие *методы обучения* в такой последовательности:

1. Наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.
2. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.
3. Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
4. Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.
5. А так же: Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиции, занятие - концерт, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, творческие мастерские, просмотр видеофильмов и обучающих программ, совместное посещение смотров и концертов

В конце каждого года проводится анкетирование детей с целью выявления причин и мотивов, побуждающих их заниматься в творческом объединении.

Дидактический материал:

- Учебная литература
- Обучающие видео
- Видеозаписи выступлений различных творческих коллективов

Формы подведения итогов:

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

### Литература для детей и родителей

1. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
2. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
3. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

## Приложение 1.

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

### *Контрольные упражнения по ОФП и СФП.*

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой( сед с предельно разведенными ногами).	Голен и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
7	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально

	назад, держать каждое положение 2 сек.	высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без замаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со замахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке (держат).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
13	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

## **Приложение 2.**

Строевые упражнения.

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

## **Приложение 3.**

Упражнения для рук.

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

## **Приложение 4.**

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону ) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

### **Приложение 5.**

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

### **Приложение 6.**

Базовые шаги аэробики.

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

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

## Примерные связки из базовых элементов аэробики

### №1.

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

### №2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	начало от v-step	1	шаг правой в сторону-вперед	правая в сторону-вперед
		2	шаг левой в сторону-вперед	левая в сторону-вперед
	.	3	приставить правую к левой	руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам, локти направлены назад
	low kick	4	мах правой вверх (при движении вверх нога согнута в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется)	выпрямить руки вперед
		5	шаг правой назад	свободная работа рук как в марше
	marching	6	приставить левую к правой	
		7	шаг правой на месте	
		8	шаг левой на месте	

## Примерные комбинации из базовых элементов аэробики

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

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

## №2.

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

## Приложение 7.

Упражнения на развитие осанки.

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

Упр. «Черепашка»

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

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

## Приложение 8.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжении (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры).

Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

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

## Приложение 9.

Элементы классического танца.

- Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);

- Полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пьер;
- Резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пьер и разгибание на 45 градусов (батман фраппе);
- Круги ногой по полу (рон де жамб портер);
- Подъём на полупальцы (релеве);
- Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- Махи ногами вперёд-назад(гран батман жете балансе);
- Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девслопе).

### Приложение 10.

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

Хип-хоп.

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

belly dance

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

«Латино»

Виск-шаг, выполняемый на два счёта.

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

2 – шаг ведущей ногой на месте.

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

Шаги выполняются в связках