

Гергель Наталия Андреевна,
Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы»,
г. Оленегорск Мурманской области, педагог дополнительного образования, соответствие
должности

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес – спортивные танцы»

Аннотация

Программа «Детский фитнес - спортивные танцы» предназначена для детей 5-17 лет, рассчитана на 4 года обучения. Содержание данной программы направлено на развитие творческих способностей учащихся путем включения их в танцевальную деятельность. В процессе обучения программа ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию учащихся, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию гармоничной личности ребенка.

Обучение носит практический, теоретический характер с индивидуальным подходом, с учетом возрастных, психологических особенностей и способностей учащихся. Основной формой занятий является практическая работа. Программа «Детский фитнес - спортивные танцы» рекомендована педагогам - руководителям объединений художественной направленности организаций дополнительного образования, общеобразовательных организаций в рамках внеурочной деятельности.

Пояснительная записка

Современный танец - это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык.

Современный танец пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем, в нем соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей, спортивные элементы из сценических трюков, поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. Танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, что особенно важно в северных условиях. Занятия по современному танцу способствуют созданию творческого пространства, в котором у учащихся формируются универсальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха.

Отличительной особенностью программы является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: классический танец, Vog, танцы народов мира, стретчинг. Акцент ставится на изучение современной хореографии.

Актуальность и востребованность программы обусловлена тем, что на занятиях хореография интегрируется с оздоровительным фитнесом, который укрепляет физические способности учащихся.

Один из видов dance-fitness, как еще называют танцевальный фитнес, включает в себя занятия под музыку с танцевальными элементами разных танцев.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Детский фитнес – спортивные танцы» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа составлена на основе учебно-методического пособия «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс С.Т. Лисицкой, мастера спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессора РГУФКСиТ, является модифицированной, имеет общекультурный уровень и художественную направленность.

Цель программы: развитие творческих способностей учащихся путем включения их в танцевальную деятельность, приобщение к миру танцевального искусства.

Задачи:

обучающие:

- формирование навыков правильного и выразительного движения в танце;
- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание композиций, участие детей в концертах, фестивалях);

развивающие:

- развитие артистизма, воображения и фантазии в танце;

воспитательные:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

оздоровительные:

- укрепление общего физического здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки.

Программа многоуровневая, модульная, предназначена для учащихся в возрасте 5-17 лет, рассчитана на 4 года обучения:

- стартовый уровень «Здравьики» для детей дошкольного возраста: 108 часов в год;

• базовый уровень:

1-й модуль –108 часов в год; 216 часов в год;

2-й модуль –144 часа в год; 180 часов в год;

3-й модуль –144 часа в год; 180 часов в год; 216 часов в год.

Учащиеся могут пройти обучение как по одному модулю программы, так и по нескольким.

Занятия проводятся всем составом:

- в группе стартового уровня «Здравьики» 3 раза в неделю по 1 часу;

• в группах базового уровня:

- 1-й модуль - 3 раза в неделю по 1 часу; 3 раза в неделю по 2 часа;

- 2-й модуль - 2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз по 2 часа; 3 раза в неделю по 1 часу и 1 раз по 2 часа;

- 3-й модуль - 2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз по 2 часа; 3 раза в неделю по 1 часу и 1 раз по 2 часа; 2 раза в неделю по 1 часу и 2 раза по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа.

Возрастные особенности учащихся

5-6 лет - дошкольный возраст. Один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

7-11 лет - младший школьный возраст. В этом возрасте идет интенсивный процесс формирования моторно-двигательных функций, приобретения эластичности мышц тела. Дети в этом возрасте физически очень активны.

11-14 лет - младший подростковый возраст. В этом возрасте происходит ускорение роста тела, также происходит увеличение массы мышц и мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Поэтому необходимо правильное дозирование физических нагрузок в этом возрасте.

14-17 лет - старший подростковый возраст. В этом возрасте стабилизируется работа сердечнососудистой и дыхательной системы. Развивается мышечная память, что позволяет лучше запоминать и воспроизводить упражнения на тренировках. Улучшаются скоростные и силовые качества, быстрота реакции и выносливость.

Структура занятия включает в себя следующие этапы:

- разминка;
- основная часть занятия;
- заключительная часть занятия.

Разминка общее разогревание организма учащихся и подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя силовую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность составляющих основной его части может быть различной.

Заключительной частью занятия является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Краткое описание основных методов

При реализации данной программы используются:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Основными **формами** занятий являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- тестирование;

- участие в конкурсах и фестивалях.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения по программе *стартового уровня «Здравьики»* учащиеся должны

знать:

- правила безопасности и личной гигиены;
- о хореографическом искусстве;
- позиции ног: VI, I, II;
- подготовительную позицию рук;

уметь:

- выполнять игровые шаги в фитнесе;
- точно и правильно выполнять позиции ног, рук;
- запоминать последовательность движений в танцевальных комбинациях;
- участвовать в творческих отчетных концертах объединения.

По окончании обучения по программе *базового уровня (1-й модуль)* учащиеся должны

знать:

- позиции ног и рук: VI, I, III, II;
- танцевальные шаги в фитнесе;
- правила сценического поведения;

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- точно и правильно выполнять позиции ног, рук;
- запоминать последовательность движений в танцевальных комбинациях;

По окончании обучения по программе *базового уровня (2-й модуль)* учащиеся должны

знать:

- историю возникновения современного танца;
- азбуку классического танца (Demiplie, Battementendu, Releve, Grandplie);
- разновидности стилей танца;

уметь:

- исполнять несложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки;
- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине.

По окончании обучения по программе *базового уровня (3-й модуль)* учащиеся должны

знать:

- названия танцевальных шагов в фитнесе;
- основы техники исполнения Vog;
- знать историю и развитие современного танца;

уметь:

- составлять танцевальные комбинации на основе изученного материала;
- качественно исполнять танцевальные композиции;
- работать в коллективе.

Вводная диагностика

В начале обучения по стартовому и базовому уровню каждого модуля программы проводится вводная диагностика.

Цель: определить уровень развития необходимых физических качеств.

Ход занятия: педагог проводит вводное учебно-практическое занятие с контрольно-зачётными элементами, которые органично вплетены в содержание и ход занятия. Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств.

Нормативы (выполнение упражнений)	Уровень		
	высокий	средний	низкий
«Бутербродик» - складка (на гибкость)	Корпус тела полностью лежит на ногах в складке	Корпус тела поднят на 10см от пола	Корпус тела поднят на 20см от пола
«Корзиночка»	Носками ног достаёт до лба	Носками ног не достаёт до лба 10 см	Носками ног не достаёт до лба 20 см
Выворотность ногу станка – 1-я позиция	Хорошая выворотность	Средняя выворотность	Нет выворотности
Прыжки на 2-х ногах	Хороший толчок верх	Средний толчок верх	Низкий толчок верх
Музыкально- ритмическая координация	Ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок	допускает 2-3 ошибки	Неверно воспроизводит ритмический рисунок

Оценочная шкала:

1-4 балла – низкий уровень;

5-7 баллов – средний уровень;

8-10 баллов – высокий уровень.

Диагностика знаний, умений, навыков учащихся

В конце каждого года обучения проводится тестирование по контрольно-переводным нормативам специальной физической подготовке и хореографии.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по СФП и хореографии.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти балльной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Низкий уровень – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся по стартовому уровню «Здравьики» (практическая подготовка по СФП).

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла

1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Наклон корпуса вниз из положения стоя	касание пола ладонками	касание пола пальцами	до пола 10 см
3.	Игровые танцевальные шаги	6-5	4-3	2-1
4.	Приседание за 30 сек	10-8	7-5	4-1

Критерии оценки двигательных навыков учащихся по базовому уровню обучения (1-й, 2-й и 3-й модули) - практическая подготовка по СФП + базовые шаги и хореография.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов по СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3-х положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие «ласточка» 15 сек	15 сек	10 сек	5сек
5.	Равновесие «дерево» 15 сек	15 сек	10 сек	5 сек
6.	Стойка на руках у стены 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
7.	Шаги в фитнесе	9 ш	7 ш	4 ш

Таблица названий шагов в фитнесе

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
-------	---------------	-----------------

1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Страдел	Ходьба ноги врозь - ноги вместе. Исх. п. - основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полу приседом (стойка ноги врозь), вернуться в исх.п. Выполняется на 4 счета
8.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
9.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

**Таблица контрольных нормативов по хореографии
Выполнение хореографических упражнений под музыку**

	Баллы	Оценка
Эмоциональная выразительность	10	Высоко развито умение выразить в танце образное содержание
	7	Недостаточно развито умение выразить в танце образное содержание
	3	Отсутствует умение выразить в танце образное содержание
Музыкальность	10	Движения четко выполняет в такт музыке
	7	Движения выполняются с 2-3 ошибками, не попадание в такт музыки
	3	Не выражает темп музыки, от природы нет чувства ритма

Артистизм	10	Ярко выражен артистизм
	7	Недостаточно развит артистизм
	3	Отсутствует артистизм (без эмоций)

Творческими показателями реализации программы являются:

- участие учащихся, показательных выступлениях, отчетных концертах, фестивалях, открытых занятиях;

- мастер-классы, творческие отчёты в объединении.

В ходе всего курса учащихся создают портфолио личных достижений.

Методическое обеспечение

1. Специальная литература.

2. Видео- и аудиозаписи.

3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально-техническое обеспечение

- учебный класс (актовый зал);

- специальные коврики для спортивных занятий;

- спортивный инвентарь: скакалки, утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;

- степ-платформы;

- телевизор;

- музыкальный центр;

- DVD-плеер.

Учебный план стартовый уровень «Здравьики»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	-	собеседование
1.	Теоретическая подготовка: Что такое танец?	1	1	-	беседа
2.	Игропластика	10	-	10	педагогическое наблюдение, краткий опрос, беседа
3.	Игровые танцевальные шаги в фитнесе	15	-	15	краткий опрос, беседа, зачет
4.	Ритмика	27	-	27	педагогическое наблюдение, беседа, краткий опрос
4.1	Постановка корпуса	10	-	10	педагогическое наблюдение, беседа
4.2	Развитие чувства ритма	10	-	10	концерт, педагогическое

					наблюдение, краткий опрос
4.3	Ориентировка в пространстве	7	-	7	педагогическое наблюдение, краткий опрос
5.	Музыкально-игровые занятия	10	-	10	педагогическое наблюдение, краткий опрос
6.	Постановка танцевальных этюдов	30	-	30	педагогическое наблюдение, краткий опрос
7.	Отработка танцевальных этюдов	13	-	13	педагогическое наблюдение, краткий опрос
	Заключительное занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	контрольное занятие
	Концертная деятельность	по календарному тематическому плану			
	Итого:	108	2	106	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	19,5			

Содержание учебного плана стартовый уровень «Здравьики»

Вводное занятие

Теория: Организационные вопросы. Цели и задачи. План работы на год. Правила техники безопасности и личной гигиены. Основы ЗОЖ (здорового образа жизни), гигиены и питания. Техника безопасности.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Что такое танец?

Раздел 2. Игропластика (упражнения на полу)

Практика:

Упражнение для развития выворотности ног – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, исполнять круговые движения стопой к себе и обратно.

Упражнение «складка» – тело складывается к коленям.

Упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами.

Упражнение «лодочка» - лёжа на животе, руки вперед, ноги вытянуты сзади, оторвать их от пола и раскачиваться.

Упражнение «кошечка» - стоя на коленях, выгибать спину вверх и прогибать вниз.

Раздел 3. Игровые танцевальные шаги в фитнесе

Практика: Разучивание танцевальных шагов: «Марш», «Бейсик», «Степ-тач», «Опен степ Стрэдл», «Джампинг-джеккёл».

Раздел 4. Ритмика

Тема 4.1. Постановка корпуса

	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-	собеседование
1.	Теоретическая подготовка: Что такое хореографическое искусство?	1	1	-	1	1	-	беседа
2.	Силовая аэробика с инвентарём	10	-	10	20	-	20	педагогическое наблюдение
3.	Работа над умением ориентироваться в пространстве	10	-	10	25	-	25	опрос, зачет
4.	Партер	15	-	15	27	-	27	педагогическое наблюдение
5.	Танцевальные шаги в фитнесе	10	-	10	25	-	25	педагогическое наблюдение
6.	Элементы классического танца	15	-	15	20	-	20	педагогическое наблюдение
7.	Постановка танцевальных этюдов	30	-	30	62	-	62	концерт
8.	Отработка танцевальных этюдов	14	-	14	33	-	33	педагогическое наблюдение
9.	Заключительное занятие	2	-	2	2	-	2	тестирование
10.	Концертная деятельность	по календарному тематическому плану						
	Итого:	108	2	106	216	2	214	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	19,5			39			

Содержание учебного плана базовый уровень (1-й модуль)

Вводное занятие

Организационные вопросы. Цели и задачи. План работы на год. Правила техники безопасности и личной гигиены. Основы ЗОЖ (здорового образа жизни), гигиены и питания. Техника безопасности.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Что такое хореографическое искусство? История возникновения хореографии.

Раздел 2. Силовая аэробика с инвентарём

Практика:

Упражнения с использованием гимнастических палок, гантелей, бфитбола, скакалок:

- комплексные упражнения рук;

- комплексные упражнения ног;
- комплексные упражнения для пресса.

Раздел 3. Работа над умением ориентироваться в пространстве

Практика: Формирование умений учащихся:

- а) делить зал по точкам;
- б) держать линию, колонну;
- в) соблюдать интервалы, строить круг;
- г) соблюдать интервалы во время движения;
- д) знать своё место в зале.

Раздел 4. Партер

Практика: Выполнение упражнений:

- а) для постановки спины (работа с палочками);
- б) для работы стоп;
- в) на натянутость ног;
- г) на растяжку;
- д) на гибкость;
- е) на профилактику сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника).

Раздел 5. Танцевальные шаги в фитнесе

Практика: Совершенствование танцевальных шагов, изученных на стартовом уровне программы. Разучивание новых шагов: «Ни-ап», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Кик», «Ланч», «Кросс», «Мамба».

Раздел 6. Элементы классического танца

Практика: Продолжение изучения позиции ног и рук упражнения у станка.

Подготовительная позиция - обе руки внизу;

- 1 позиция – руки впереди;
- 2 позиция – руки в стороны;
- 3 позиция – одна рука вверх, другая в стороне;
- 4 позиция – одна рука вверх, другая впереди;
- 5 позиция – обе руки вверх («руки венцом»).

1 позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

2 позиция. Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

3 позиция. В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

4 позиция. Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

5 позиция. Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой ноги.

Упражнения у станка

Battementendu в сторону. Исходное положение - первая позиция.

Корпус подтянут. Колени сильно вытянуты. Руки свободно лежат на палке, локти опущены.

На раз и, два и натянутая работающая нога, скользя всей стопой по полу в сторону второй позиции, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, выворотная пятка максимально поднята, выгибая этим подъем. На три и, четыре и положение сохраняется.

На раз и, два и второго такта работающая нога, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию. На три и, четыре и положение сохраняется для фиксации правильной позиции.

Demiplie - полуприседание. *Demiplie* развивает выворотность и эластичность ног. Исходное положение - первая позиция.

На раз и, два и ноги, усиливая выворотность верхней части, направляя колени к носкам, выворотно расположенным на полу, медленно сгибаются в коленях, достигая предельного сгиба голеностопного сустава при плотном положении пяток на полу, корпус прямой и подтянутой. На три и, четыре и ноги, сохраняя выворотность и силу мышц, медленно вытягиваются в исходное положение, корпус усиливает подтянутость.

Releves на полупальцы изучают лицом к палке на первой, второй и пятой позициях.

Исходное положение - первая позиция. Руки свободно лежат на палке. Корпус подтянут, колени, сильно вытянуты. На раз и, два и ноги, сохраняя выворотность и натянутость, постепенно отделяются пятками от пола, тем самым, выгибая подъем. Подниматься следует как можно выше, усиливая при этом подтянутость корпуса. На три и, четыре и первая позиция на полупальцах сохраняется. На раз и, два и следующего такта пятки постепенно опускаются на пол, сохраняя ноги натянутыми и выворотными, и *releve* заканчивается в первую позицию. На три и, четыре и первая позиция сохраняется. В *releve* на полупальцы на второй позиции центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги.

В *releve* на полупальцы в пятой позиции ноги предельно выворотны и плотно прилегают одна к другой.

Grandplie - большое приседание - так же, как и *demiplie*, развивает силу и эластичность мышц ног.

Сначала *grandplie* выполняют лицом к палке, в первой позиции. На первый такт ноги, следуя правилам *demiplie*, сгибаются в голеностопном суставе до предела, позволяющего удерживать пятки на полу, затем они постепенно отделяются пятками от пола: приседание продолжается до предела вниз, при усиленной выворотности обеих ног, сохраняя корпус прямым и подтянутым. На второй такт, не задерживаясь, усиливая выворотность, ноги начинают медленно вытягиваться, не ослабляя мышц; при этом усиливается подтянутость корпуса. Пятки как можно раньше опускаются на пол, и *grandplie* заканчивается через *demiplie* и исходное положение.

Раздел 7. Постановка танцевальных этюдов

Практика: Постановка номеров на основе изученного материала.

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.
4. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
5. Соединение разученных частей в танец.

Раздел 8. Отработка танцевальных этюдов

Практика: Отработка методов исполнения и изученных элементов танца.

1. Репетиция танца по счет.
2. Отработка движений под музыку.
3. Отработка слаженности.
4. Костюмированное оформление танца.
5. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению

Заключительное занятие

Практика: Итоговая аттестация. Тестирование.

**Учебный план
базовый уровень (2-й модуль)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-	собеседование
1.	История возникновения современного танца	1	1	-	1	1	-	беседа
2.	Силовая аэробика с использованием инвентаря	10	-	10	10	-	10	педагогическое наблюдение, краткий опрос
3.	Танцевальные шаги в фитнесе	20	-	20	20	-	20	педагогическое наблюдение, краткий опрос, зачет
4.	Изучение элементов современного танца	30	-	30	33	-	33	педагогическое наблюдение, краткий опрос
5.	Элементы классического танца	11	-	11	10	-	10	педагогическое наблюдение
6.	Стретчинг	15	-	15	25	-	25	педагогическое наблюдение, краткий опрос, зачет, беседа
7.	Постановка танцевальных этюдов	40	-	40	62	-	62	педагогическое наблюдение, концерт
8.	Отработка танцевальных этюдов	14	-	14	17	-	17	педагогическое наблюдение
	Заключительное занятие	2	-	2	1	-	1	тестирование
	Концертная деятельность	по календарному тематическому плану						
	Итого:	144	22	142	180	2	178	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	26			32,5			

**Содержание учебного плана
базовый уровень (2-й модуль)**

Вводное занятие

Организационные вопросы. Цели и задачи. План работы на год. Правила техники безопасности и личной гигиены. Основы ЗОЖ (здорового образа жизни), гигиены и питания. Техника безопасности

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: История возникновения современного танца

Раздел 2. Силовая аэробика с использованием инвентаря

Практика: Упражнения с использованием гимнастических палок, гантелей, фитбола, скакалок:

- комплексные упражнения рук;
- комплексные упражнения ног;
- комплексные упражнения для пресса.

Раздел 3. Танцевальные шаги в фитнесе

Практика: Совершенствование изученных танцевальных шагов.

Раздел 4. Изучение элементов современного танца

Практика:

Упражнения для разогрева мышц шеи.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Поворот головы вправо, влево, вперед, назад.
2. Круговые движения головой вправо, влево.

Упражнения для разогрева мышц плечевого пояса.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1. Движения плечами вперед, назад. Выполняются на 8, 16 счетов.
2. Движения плечами вверх, вниз по одному. Выполняются на 8, 16 счетов.
3. Круговые движения плечами назад. Выполняются на 4 счета каждым плечом.
4. Круговые движения правым, левым плечом вперед.
5. Круговые движения плечами вперед и назад одновременно. Правое плечо выполняет круг вперед, а левое – назад. Затем меняем направление. Правое – назад, левое – вперед.

Упражнения для рук.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. На счет 1 – правая рука сгибается в локте, поднимается вверх, левая – вниз; 2 – руки в стороны, 3 – правая рука сгибается в локте, опускается вниз, левая – вверх; 4 – руки в и.п. Затем выполнение упражнения в другую сторону.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука вытянута в сторону, пальцы сжаты в кулак. На каждый счет выполняется круговое движение вверх от локтя на 4 счета. Затем круговое движение вниз на 4 счета. Так же выполняется это движение и с левой руки. При выполнении движения локти остаются строго на месте.

3. Круговые движения рук с подъемом локтя. И.п.: как в упр. № 2. Выполняем упражнение точно так же, как и в упражнении № 2, но начинаем снизу, постепенно поднимая руку вверх. Рука проходит не 1, а 1,5 круга, останавливаясь у головы. Затем опускаем локоть вниз. Рука проходит 1,5 круга в другом направлении, останавливаясь внизу.

4. «Пружинка». И.п.: ноги вместе. Руки опущены вдоль туловища. 1 – присесть неглубоко и встать; 2 – присесть и встать. «Пружинка» выполняется в быстром темпе на 8 или 4 счета.

5. «Диагональ». И.п.: ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вдоль туловища, сжаты в кулаки. 1 – согнуть правую руку в локте, левую отвести назад. Левую ногу согнуть, колено поднять к правому локтю. Правая, опорная, нога прямая или чуть согнута (на выбор постановщика) и и.п.; 2 – согнуть левую руку в локте, правую отвести назад. Правую ногу согнуть, колено поднять к левому локтю. Левая, опорная, нога прямая или чуть согнута (на выбор) и и.п.

6. «Поворот». Выполняется по прямой линии в правую или левую сторону. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – шаг в правую сторону, поворот головы направо; 2 – поворот корпуса в правую сторону на правой ноге, левой ногой выполнить шаг по прямой линии, голова в прежнем положении; 3 – поворот корпуса в правую сторону на левой ноге, правой ногой выполнить шаг по прямой линии, встать лицом к зрителям; 4 – приставить левую ногу к правой, присесть и хлопнуть в ладоши.

7. Круговые движения руками. И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука сжата в кулак, поднята в сторону, круговое движение выполняется по часовой или против часовой стрелки. На каждый счет рука останавливается в и.п. Это движение можно выполнять правой или левой рукой вместе или отдельно. Так же его легко скомбинировать с другими движениями, например, «пружинкой», «диагональю», наклоном, поворотом, прыжками.

Раздел 5. Элементы классического танца

Практика: Продолжение изучения позиции ног и рук упражнения у станка.

Подготовительная позиция - обе руки внизу:

- 1 позиция – руки впереди;
- 2 позиция – руки в стороны;
- 3 позиция – одна рука вверху, другая в стороне;
- 4 позиция – одна рука вверху, другая впереди;
- 5 позиция – обе руки вверху («руки венцом»).

1 позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

2 позиция. Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

3 позиция. В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

4 позиция. Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

5 позиция. Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой ноги.

Упражнения у станка

Battementendu в сторону. Исходное положение - первая позиция.

Корпус подтянут. Колени сильно вытянуты. Руки свободно лежат на палке, локти опущены.

На раз и, два и натянутая работающая нога, скользя всей стопой по полу в сторону второй позиции, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, выворотная пятка максимально поднята, выгибая этим подъем. На три и, четыре и положение сохраняется. На раз и, два и второго такта работающая нога, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию. На три и, четыре и положение сохраняется для фиксации правильной позиции.

Demiplie - полуприседание. Demiplie развивает выворотность и эластичность ног. Исходное положение - первая позиция.

На раз и, два и ноги, усиливая выворотность верхней части, направляя колени к носкам, выворотным расположенным на полу, медленно сгибаются в коленях, достигая

предельного сгиба голеностопного сустава при плотном положении пяток на полу, корпус прямой и подтянутой. На три и, четыре и ноги, сохраняя выворотность и силу мышц, медленно вытягиваются в исходное положение, корпус усиливает подтянутость.

Relevés на полупальцы изучают лицом к палке на первой, второй и пятой позициях.

Исходное положение - первая позиция. Руки свободно лежат на палке. Корпус подтянут, колени, сильно вытянуты. На раз и, два и ноги, сохраняя выворотность и натянутость, постепенно отделяются пятками от пола, тем самым, выгибая подъем. Подниматься следует как можно выше, усиливая при этом подтянутость корпуса. На три и, четыре и первая позиция на полупальцах сохраняется. На раз и, два и следующего такта пятки постепенно опускаются на пол, сохраняя ноги натянутыми и выворотными, и *releve* заканчивается в первую позицию. На три и, четыре и первая позиция сохраняется. В *releve* на полупальцы на второй позиции центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги.

В *releve* на полупальцы в пятой позиции ноги предельно выворотны и плотно прилегают одна к другой.

Grandplie - большое приседание - так же, как и *demiplie*, развивает силу и эластичность мышц ног.

Сначала *grandplie* выполняют лицом к палке, в первой позиции. На первый такт ноги, следуя правилам *demiplie*, сгибаются в голеностопном суставе до предела, позволяющего удерживать пятки на полу, затем они постепенно отделяются пятками от пола: приседание продолжается до предела вниз, при усиленной выворотности обеих ног, сохраняя корпус прямым и подтянутым. На второй такт, не задерживаясь, усиливая выворотность, ноги начинают медленно вытягиваться, не ослабляя мышц; при этом усиливается подтянутость корпуса. Пятки как можно раньше опускаются на пол, и *grandplie* заканчивается через *demiplie* и исходное положение.

Раздел 6. Стретчинг

Практика: Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянуться руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустить руку вниз, расслабив мышцы. Повторить упражнение 6-8 раз каждой рукой.

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч. Поставить левую руку на пояс, а правой обхватить голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохранять позу 20-30 секунд.

Исходное положение: встать прямо, одна нога за другой. Наклоняться в стороны медленно до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, - в сторону. Повторить упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Исходное положение: встать спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользить вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присесть, сделать паузу на 10-20 секунд, медленно подняться. Повторить упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

Исходное положение: сесть на пол, ноги развести в стороны, руки на затылке. Сделать наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Стараться касаться лбом колена. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение: сесть на пол, скрестив ноги. Подпереть ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабиться, сменить положение ног. Повторить упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: сесть на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватить руками голени или ступни и наклониться вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержаться в точке максимального напряжения на 20-30 секунд, расслабиться. Повторить упражнение 6-8 раз.

Раздел 7. Постановка танцевальных этюдов

Практика:

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.
4. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
5. Соединение разученных частей в танец.

Раздел 8. Отработка танцевальных этюдов

Практика: Отработка методов исполнения и изученных элементов танца.

1. Репетиция танца под счет.
2. Отработка движений под музыку.
3. Отработка слаженности.
4. Костюмированное оформление танца.
5. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.

Заключительно занятие

Практика: Промежуточная аттестация. Тестирование.

Учебный план базовый уровень (3-й модуль)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Количество часов			Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-	1	1	-	собеседование
1.	Теоретическая подготовка: История возникновения Вога	1	1	-	1	1	-	1	1	-	беседа
2.	Танцевальные шаги в фитнесе	25	-	25	25	-	25	25	-	25	педагогическое наблюдение, краткий опрос
3.	Силовая аэробика	20	-	20	20	-	20	25	-	25	краткий опрос, зачет
4.	Элементы танцевального стиля Вог	22	-	22	31	-	31	31	-	31	педагогическое наблюдение
5.	Стретчинг	10	-	10	20	-	20	26	-	26	краткий опрос, зачет

6.	Постановка танцевального этюда	35	-	35	45	-	45	60	-	60	краткий опрос, зачет
7.	Отработка танцевального этюда	28	-	28	35	-	35	45	-	45	педагогическое наблюдение, краткий опрос
	Заключительное занятие. Итоговая аттестация	2	-	2	2	-	2	2	-	2	тестирование
	Концертная деятельность	по календарному тематическому плану									
	Итого:	144	2	142	180	2	178	216	2	214	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	26			32,5			39			

Содержание учебного плана базовый уровень (3-й модуль)

Вводное занятие

Теория: Организационные вопросы. Цели и задачи. План работы на год. Правила техники безопасности и личной гигиены.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: История возникновения Вога.

Раздел 2. Танцевальные шаги в фитнесе

Практика: Совершенствование изученных танцевальных шагов.

Раздел 3. Силовая аэробика

Практика: Упражнения с использованием фитбола, степа, гантелей:

- комплексные упражнения рук;
- комплексные упражнения ног;
- комплексные упражнения для пресса.

Раздел 4. Элементы танцевального стиля Вог

Практика: Базовые движения

1. движение руками «Мельница»;
2. движение руками «Бабочка»;
3. движение с заламыванием рук и ног;
4. импровизация по видам поз (catalog, commercial, couture, face);
5. отработка походки (runway);
6. базовые позиции рук и ног (Oldway);
7. отработка техники рук;
8. работа в партере;
9. работа над импровизацией;
10. разучивание и отработка связки.

Раздел 5. Стретчинг

Практика: Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Исходное положение: встать на четвереньки, руки прямые. Вытянуть одновременно левую ногу и правую руку. Потянуться, насколько это возможно. Сменить руки и ноги. Повторить упражнение 4-6 раз.

Исходное положение: лечь на спину, руки раскинуть в стороны. Поднять одну ногу и медленно опустить ее через сторону, при этом максимально потягиваясь. Повторить упражнение 6-8 раз с каждой ноги.

Исходное положение: лечь на пол, руки и ноги выпрямлены. Поднять обе ноги вверх и тянуться дальше, держась руками за икры. В максимальной точке сделать паузу на 10-20 секунд. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять ноги и постараться коснуться ими пола за головой. Упражнение следует делать медленно, избегая резких движений. Если не получается сразу, не доводить до конца. Если получается, постараться задержаться в крайней точке на 10-20 секунд.

Исходное положение: лечь на живот. Протянуть руки назад, взявшись за стопы или икры, и прогнуть спину. Сделать паузу в этом положении. Повторить упражнение 6-8 раз.

Раздел 6. Постановка танцевальных этюдов

Практика:

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.
4. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
5. Соединение разученных частей в танец.

Раздел 7. Отработка танцевального этюда

Практика:

1. Репетиция танца.
2. Отработка движений под музыку.
3. Отработка слаженности.
4. Костюмированное оформление танца.
5. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.

Заключительное занятие

Практика: Итоговая аттестация. Тестирование.

Список литературы для педагога

1. Девис Б. Мини-энциклопедия «Фитнес»/Пер. с англ.; Под ред. Т. Казьминой. - М.: Олимп, 2000. – 79 с.
2. Лисицкая Т.С. Учебно-методическое пособие с компьютерной версии. Аэробика. Хореография и дизайн урока/Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2005. - С. 16-19, 28, 29. 2. Авторская программа Бриске И.Э. Программа обучения одаренных детей 9-14 лет. - ЧГАКИ, Челябинск, 2000.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпред, 2003.
6. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
7. Садовская Ю.Я., Голубова Т.Н. Взаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб. наук.праць за редакцією проф. Ермакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - № 9.- С.137-141.
8. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера.- М., 2001.- 164 с.
9. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001.
10. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов. – Минск: Тесей, 2003.
11. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. - Киев: Олимпийская литература, 2000.

Список литературы для учащихся

1. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. - М: Алетейя, 2011.
2. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.: Сфера, 2014.
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. - Киев: Олимпийская литература, 2000.