


Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ



Программа принята решением
методического совета
Протокол № 5 от «03» 04 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Аэробика»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 7-9, 10-14,15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:
Бочкарева М.П., Мехова И.Н., Курнакина А.К.
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань
2020 год

Содержание

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	7
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	8
Модуль «Комплекс классической Аэробики».....	8
Модуль «Комплекс хип-хоп Аэробики».....	10
Модуль «Актёрское мастерство».....	13
Модуль «Импровизация».....	15
Обеспечение программы.....	19
Список использованной литературы.....	20

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа является модифицированной и включает в себя 5 тематических модулей.

Аэробика – вид спорта соприкасающийся с танцем.

По программе «Аэробика» могут обучаться дети от младшего школьного возраста до старшего.

Обучающиеся ознакомятся с основами классической и хи-хоп аэробики, разовьют навыки необходимые настоящему спортсмену (стойкость, выносливость, силу, гибкость и т.д.), обучатся основам актерского мастерства, и за счет занятий раскроют в себе личностные особенности, которые помогут им в дальнейшей социализации.

Структура программы соответствует требованиям к программам дополнительного образования детей (от 11.12.2006 N 06-1844) , составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., Приказом Министерства просвещения РФ от 19 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Аэробика» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на решения задач определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г. и действует в рамках основных направлений Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение от 17 ноября 2008 года N 1662-р).

Разработка программы основывается на анализе педагогического опыта, детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги и определяется необходимостью и желанием укрепления здоровья детей и подростков, привитие интереса к занятиям, гармоничного развития личности в физическом и духовно-нравственном направлении, кроме того занятия по программе способствуют воспитанию культуры чувств, развитию эстетического вкуса, трудовой и творческой активности; воспитывают целеустремленность, чувство взаимопомощи; учат выстраивать диалог средствами невербального общения; дают возможность творческой и социальной самореализации личности.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с психологией, анатомией и физиологией человека.

Отличительная особенность программы от уже существующих в области аэробики заключается в синтезировании уличных направлений и общеобразовательного процесса, и систематизации процессов обучения по данному направлению деятельности. Построенный таким образом воспитательно-образовательный процесс способствует приобщению учащихся к активной познавательной и творческой работе.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем смены способов организации работы. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и

способность работать в команде. Практические занятия развивают у обучающихся воображение, внимание, творческое мышление, навыки свободно выражать свои мысли и точку зрения, работать в коллективе.

В процессе реализации программы, помимо практических занятий, проводятся теоретические мультимедиа-занятия на которых материалы предоставляются в различной форме (презентации, видеоролики, музыка). Это позволяет стимулировать непроизвольное внимание детей к теоретическим основам программы за счет возможности демонстрации явлений в динамике. Информационно-коммуникативные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения. Программа «Аэробика» соответствует специфике дополнительного образования детей и способствует приобретению знаний в области танцевального творчества и исполнительских навыков.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и творчества; принцип взаимосвязи спортивного воспитания с танцевальной и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности учащихся, дает им возможность участвовать в постановочной, соревновательной и концертной деятельности. В свою очередь спортивное воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

Цель: приобщить обучающихся к миру танцевальной культуры и спорту через знакомство с теоретическими и практическими основами по предмету «хип-хоп аэробика», развивая у обучающихся общечеловеческие и специфические, присущие для данного вида деятельности, способности и качества.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания в области современных танцевальных стилей;
- сформировать умения и навыки в исполнении хип – хоп танцев;
- ознакомить с различными течениями в направлениях хип - хопа;
- обучить технике исполнения изучаемых танцев;
- обучить технике выполнения элементов аэробики;
- научить использовать профессиональную терминологию;
- сформировать навыки самостоятельной работы в тренировочном процессе.

Развивающие:

- развивать мотивационно - волевые качества;
- развить чувство ритма;
- развивать двигательную и мышечную координацию;
- развивать гибкость, пластику, выносливость, скоростно-силовые способности;
- формировать правильную осанку;

- развить творческие способности;
- способствовать укреплению здоровья воспитанников;
- способствовать развитию кругозора;
- развивать художественно-эстетический вкус.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и творческую активность;
- способствовать воспитанию личной и коллективной ответственности;
- сформировать культуру общения в коллективе;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей;
- воспитать трудолюбие, сформировать потребность в здоровом образе жизни

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы: 7-9, 10-14,15-17 лет.

Возрастные особенности детей

Дети 7—9 лет оптимальный возраст для начала занятий физической культурой и спортом, обучающиеся могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимания мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В 10—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи, с чем увеличивается масса и сила. Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 6, 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно-силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год объёмом 126 часов

Формы и методы обучения, соответствуют возрастным особенностям детей.

Формы обучения:

- Практическое занятие;
- Лекция;
- Мастер-классы;
- Комбинированные занятия.

Методы обучения:

- Эвристический;
- Исследовательский;
- Поощрения;
- Интеграции;
- Игровой;
- Беседы.

Одним из главных методов программы, является метод интеграции, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную ёмкость учебного материала.

Формы организации деятельности:

Групповые занятия 2 раза в неделю на нечетный неделе 1 и 2 часа, на четной по 2 часа.

Наполняемость учебных групп – 15 обучающихся в группе.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре своего и других народов, живущих рядом: выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;
- Положительное отношение к процессу учения, к приобретению новых знаний и умений, стремление преодолевать возникающие трудности;
- Наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни;
- Начальные навыки саморегуляции;
- Осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и , одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважение к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям , в том числе сверстникам.

Метапредметные:

Познавательные:

- Анализировать информацию;
- Преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективного способа решения;
- Прогнозировать результат.

Регулятивные:

- Планировать ,контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания;
- Понимать причины успеха неудач в рамках учебной деятельности;
- Конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- Вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- Адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей;
- Быть готовым оценивать свой труд.

Коммуникативные:

- Учитывать разные мнения и интересы, обосновывать свою позицию;
- Приходить к общему решению в совместной работе;
- Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика» модифицированная, многоуровневая, включает следующие тематические модули:

1. «Комплекс СФП»;
2. «Комплекс классической Аэробики»;
3. «Комплекс хип-хоп Аэробики»;
4. «Актерское мастерство»;
5. «Импровизация»;
6. «Постановка номеров».

Учебный план ДОП «Театр танца «Free_step»», 7-9 лет

№ п/п	Раздел	Кол-во часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего часов
1.	Комплекс классической аэробики	2	22	24
2.	Комплекс хип-хоп аэробики	2	22	24
3.	Актерское мастерство	2	22	24
4.	Импровизация		17	17
5.	Постановка номеров		37	37
	Итого	6	120	126

Учебный план ДОП «Театр танца «Free_step»», 10-14 лет

№ п/п	Раздел	Кол-во часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего часов
1.	Комплекс классической аэробики	2	17	19
2.	Комплекс хип-хоп аэробики	2	17	19
3.	Актерское мастерство	2	22	24
4.	Импровизация		27	27
5.	Постановка номеров		37	37
	Итого	6	120	126

Учебный план ДОП «Театр танца «Free_step»», 15-17 лет

№ п/п	Раздел	Кол-во часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего часов
1.	Комплекс классической аэробики	2	17	19
2.	Комплекс хип-хоп аэробики	2	17	19
3.	Актерское мастерство	2	22	24

4.	Импровизация		25	25
5.	Постановка номеров		39	39
	Итого	6	120	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того, чтобы оценить уровень освоения программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, анкетирование, зачеты, выполнение отдельных творческих заданий, участие в конкурсах и фестивалях.

При завершении учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством практического зачета и анкетирования.

Применяется 10-ти бальная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся. Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 5-ти модулей.

Уровень освоения ниже среднего – ребенок владеет менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом: в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы - объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%: работает с учебным материалом с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца, удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения выше среднего – обучающийся овладел 70-100% предусмотренным программой учебным планом: работает с учебным материалом самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества, свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- анкетирование,
- зачеты,
- выполнение отдельных творческих заданий,
- участие в конкурсах и фестивалях.

1. Модуль «Комплекс классической Аэробики»

Реализация этого модуля направлена на постановку корпуса, осанки и правильной выворотности ног.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить свои физические данные.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы физические способности развивались постепенно.

Цель: Изучение техники классической Аэробики.

Задачи:Обучающие

- Расширить кругозор в области представлений о классической аэробике;
- Познакомить с базовыми положениями и особенностями направления;
- Сформировать базовые умения и навыки исполнения классической аэробики.

Развивающие

- Развить мотивацию к познанию и творчеству;
- Развить внимание, мышление, память
- Развить координацию движений, чувство тела, музыкально-ритмические особенности.

Воспитательные

- Воспитать художественно-эстетический вкус;
- Воспитать стремление к сотрудничеству, трудолюбие, уважение к сверстникам и старшим.

Предметные ожидаемые результаты:

Каждый обучающийся должен

знать:

- Названия основных элементов классической аэробики;
- Счет для выполнения базовых элементов;
- Технику выполнения базовых элементов классической аэробики;

уметь:

- выполнять базовые элементы классической аэробики;
- выразительно и ритмично двигаться;
- синхронизировать свои движения с движениями других танцоров в групповых композициях;
- ориентироваться в зале, на сцене.

Учебно-тематический план модуля «Комплекс классической Аэробики», 7-9 лет

№п\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Основные элементы классической аэробики	16	2	14	Беседа, практический зачет
2	Комбинации на базе основных элементов	8		8	Беседа, практический зачет

Учебно-тематический план модуля «Комплекс классической Аэробики», 10-14 лет

№п\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Основные элементы классической	13	1	12	Беседа, практический зачет

	аэробики				
2	Комбинации на базе основных элементов	6		6	Беседа, практический зачет

Учебно-тематический план модуля «Комплекс классической Аэробики», 15-17 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Основные элементы классической аэробики	13	1	12	Беседа, практический зачет
2	Комбинации на базе основных элементов	6		6	Беседа, практический зачет

Содержание программы модуля

Тема 1: Основные элементы классической аэробики

Теория: изучение истории становления направления, теоретический разбор базовых элементов .

Практика: практическое проучивание элементов классической аэробики

Тема 2: Комбинации на базе основных элементов

Теория: теоретически й разбор принципов построения тренажных комбинаций классического танца.

Практика: практическая проработка тренажных комбинаций .

2.Модуль «Комплекс хип-хоп Аэробики»

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить свои физические данные.

Цель: Изучение техник хип-хоп Аэробики.

Задачи:

Обучающие

- Расширить кругозор в области представлений в области хип-хоп аэробики;
- Познакомить с историей и особенностями хип-хоп направлений;
- Сформировать базовые умения и навыки в исполнении хип-хоп аэробики

Развивающие

- Развить мотивацию к познанию и творчеству;
- Развить внимание, мышление, память
- Развить координацию движений, чувство тела, музыкально-ритмические особенности;
- Развить мышечный корсет и осанку;
- Развить психологические и интеллектуальные качества: аналитическое и пространственное мышление, образное мышление, зрительную и специфические виды памяти (моторную, слуховую, образную), эмоциональную выразительность и тд.

Воспитательные

- Воспитать интерес направлению хип-хоп хореографии;
- Воспитать художественно-эстетический вкус;
- Воспитать стремление к сотрудничеству, трудолюбие, уважение к сверстникам и старшим;
- Воспитать эмоционально-ценностное отношение к современному искусству;
- Воспитать осознанное отношение к ценностям культуры.

Предметные ожидаемые результаты:

Каждый обучающийся должен

знать:

- Названия основных элементов стилей хип-хоп аэробики;
- Счет для выполнения базовых элементов;
- Технику выполнения базовых элементов хип-хоп аэробики;

уметь:

- выполнять базовые элементы стилей хип-хоп и аэробики;
- выразительно и ритмично двигаться;
- синхронизировать свои движения с движениями других танцоров в групповых композициях;
- ориентироваться в зале, на сцене.

Учебно-тематический план модуля «Комплекс хип-хоп Аэробики», 7-9 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Основные стили хип-хоп аэробики	4	4		Беседа,
2	Изучение стиля «Raggae»	4		4	практический зачет
3	Изучение стиля «House»	4		4	практический зачет
4	Изучение стиля «King-Tut»	4		4	практический зачет
5	Изучение стиля «Wacking»	4		4	практический зачет
6	Изучение стиля «Locking»	4		4	практический зачет

Учебно-тематический план модуля «Комплекс хип-хоп Аэробики», 10-14 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Основные стили хип-хоп аэробики	2	2		Беседа,
2	Изучение стиля «Raggae»	4		4	практический зачет

3	Изучение «House»	стиля	4		4	практический зачет
4	Изучение «King-Tut»	стиля	3		3	практический зачет
5	Изучение «Wacking»	стиля	3		3	практический зачет
6	Изучение «Locking»	стиля	3		3	практический зачет

Учебно-тематический план модуля «Комплекс хип-хоп Аэробики», 15-17 лет

№п\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля	
1	Основные стили хип-хоп аэробики	2	2		Беседа,	
2	Изучение «Raggae»	стиля	4		4	практический зачет
3	Изучение «House»	стиля	4		4	практический зачет
4	Изучение «King-Tut»	стиля	3		3	практический зачет
5	Изучение «Wacking»	стиля	3		3	практический зачет
6	Изучение «Locking»	стиля	3		3	практический зачет

Содержание программы модуля

Тема 1: Основные стили хип-хоп аэробики

Теория: изучение истории становления направления, теоретический разбор базовых элементов .

Тема 2: Изучение стиля «Raggae»

Теория: теоретически й разбор принципов направления

Практика: практическая проработка и составление танцевальных комбинаций в рассматриваемом стиле .

Тема 3: Изучение стиля «House»

Теория: теоретически й разбор принципов направления

Практика: практическая проработка и составление танцевальных комбинаций в рассматриваемом стиле

Тема 4: Изучение стиля «King-Tut»

Теория: теоретически й разбор принципов направления

Практика: практическая проработка и составление танцевальных комбинаций в рассматриваемом стиле

Тема 5: Изучение стиля «Wacking»

Теория: теоретически й разбор принципов направления

Практика: практическая проработка и составление танцевальных комбинаций в рассматриваемом стиле

Тема 6: Изучение стиля «Locking»

Теория: теоретически й разбор принципов направления

Практика: практическая проработка и составление танцевальных комбинаций в рассматриваемом стиле

3. Модуль «Актёрское мастерство»

Реализация этого модуля направлена на развитие воображения и памяти.

Модуль разработан с учетом личносно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы способности развивались постепенно.

Цель: Изучение техники актерского мастерства.

Задачи:

Обучающие

- Расширить кругозор в области представлений театрального и актерского искусства;
- Познакомить с особенностями актерского тренажа, его понятиями и категориями;
- Сформировать базовые умения и навыки работы на сцене.

Развивающие

- Развить мотивацию к познанию и творчеству;
- Развить внимание, мышление, память
- Развить личностные и творческие способности обучающихся;
- Снять внутренние зажимы;
- Развить психологические и интеллектуальные качества: аналитическое и пространственное мышление, образное мышление, зрительную и специфические виды памяти (моторную, слуховую, образную), эмоциональную выразительность и тд;
- Развить продуктивную индивидуальную и коллективную деятельность.

Воспитательные

- Воспитать художественно-эстетический вкус;
- Воспитать стремление к сотрудничеству, трудолюбие, уважение к сверстникам и старшим;
- Воспитать зрительскую культуру;
- Воспитать осознанное отношение к ценностям культуры.

Предметные ожидаемые результаты:

Каждый обучающийся должен

знать:

- Названия основных школ развивающих мастерство актера;
- Упражнения на развитие актёрских навыков;

уметь:

- выполнять упражнения на развитие актёрских навыков;
- составлять актерские и пластические этюды;
- держать себя на сцене.

Учебно-тематический план модуля «Актёрское мастерство», 7-9 лет

№п\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Школы развивающие мастерство	4	4		Беседа

	актера				
2	Упражнения на актёрское мастерство	14		14	Беседа, практический зачет
3	Составление этюдов	6		6	Практический зачет
	Итого	24	4	20	

Учебно-тематический план модуля «Актёрское мастерство», 10-14 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Школы развивающие мастерство актёра	4	4		Беседа
2	Упражнения на актёрское мастерство	14		14	Беседа, практический зачет
3	Составление этюдов	6		6	Практический зачет
	Итого	24	4	20	

Учебно-тематический план модуля «Актёрское мастерство», 15-17 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Школы развивающие мастерство актёра	4	4		Беседа
2	Упражнения на актёрское мастерство	14		14	Беседа, практический зачет
3	Составление этюдов	6		6	Практический зачет
	Итого	24	4	20	

Содержание программы модуля

Тема 1: Школы развивающие актерское мастерство

Теория: изучение истории становления школ актерского мастерства, его развитие в России.

Тема 2: Упражнения на актерское мастерство

Теория: Разбор теоретических основ актерского мастерства. Основные принципы работы на сцене.

Практика: Упражнения на развитие актерских данных в форме игры :

-Игра «крокодил». Цель игры – без слов показать предмет, фразу, чувство событие. Простая, но веселая игра прекрасно тренирует выразительность, развивает мышление, учит быстро принимать решения.

- Инсценировка пословиц. Цель упражнения – при помощи небольшой сценки показать известную пословицу или афоризм. Зритель должен понять смысл происходящего на сцене.

- Игра в жесты – при помощи невербальных символов актер может очень многое сказать на сцене. Для игры надо не менее 7 человек. Каждый придумывает себе жест, показывает его окружающим, затем показывает какой-нибудь чужой жест. Тот, чей жест показали, должен быстро повторить его сам, и показать следующий чужой жест. Кто сбился – выбывает из игры. Эта игра – комплексная, развивает внимание, учит работать в команде, улучшает пластику и координацию рук.

- Упражнение «Зеркало» - развивает внимание, но и учит осознанно двигаться. Один человек медленно делает какие-либо беспредметные действия. Задача второго – максимально точно повторять все движения, стараться их предугадать, определить цель действий.

Тема 3: Составление этюдов

Теория: Теоретический разбор принципов построения этюдов

Практика: Самостоятельное составление этюдов обучающихся (актерских и хореографических).

4. Модуль «Импровизация»

Реализация этого модуля направлена на постановку корпуса, осанки и равновесия.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить свои физические данные.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы физические способности развивались постепенно.

Цель: Изучение техник контактной и бесконтактной импровизации.

Задачи:

Обучающие

- Расширить кругозор в области представлений об искусстве импровизации;
- Познакомить с особенностями контактной и бесконтактной импровизации;
- Сформировать базовые умения и навыки работы в рамках импровизации.

Развивающие

- Развить мотивацию к познанию и творчеству;
- Развить личностные и творческие способности обучающихся;
- Снять внутренние зажимы;
- Развить психологические и интеллектуальные качества: аналитическое и пространственное мышление, образное мышление, зрительную и специфические виды памяти (моторную, слуховую, образную), эмоциональную выразительность и тд;
- Развить продуктивную индивидуальную и коллективную деятельность.

Воспитательные

- Воспитать художественно-эстетический вкус;
- Воспитать стремление к сотрудничеству, трудолюбие, уважение к сверстникам и старшим;
- Воспитать осознанное отношение к ценностям культуры.

Предметные ожидаемые результаты:

Каждый обучающийся должен

знать:

- Количество опорных точек в пространстве;
- Количество уровней пространства;
- Основные принципы контактной и бесконтактной импровизации.

уметь:

- Перемещаться в пространстве;
- Передавать настроения через хореографическую пластику;
- Работать с различными уровнями и точками фокуса в пространстве;
- Взаимодействовать с пространством и партнером.

Учебно-тематический план модуля «Импровизация», 7-9 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Бесконтактная импровизация	9		9	Практический зачет
2	Контактная импровизация	8		8	Практический зачет
	Итого	17		17	

Учебно-тематический план модуля «Импровизация», 10-14 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Бесконтактная импровизация	14		14	Практический зачет
2	Контактная импровизация	13		13	Практический зачет
	Итого	27		27	

Учебно-тематический план модуля «Импровизация», 15-17 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Бесконтактная импровизация	12		12	Практический зачет
2	Контактная импровизация	13		13	Практический зачет
	Итого	25		25	

Содержание программы модуля

Тема 1: Бесконтактная импровизация

Теория: Рассмотрение основных принципов и стимулов бесконтактной импровизации.

Практика: Выполнение упражнений на развитие навыков бесконтактной импровизации, проработка слышимых и визуальных стимулов

Тема 2: Контактная импровизация

Теория: Рассмотрение основных принципов и стимулов контактной импровизации.

Практика: Выполнение упражнений на развитие навыков контактной импровизации, проработка слышимых, визуальных и касательных стимулов. Проработка навыков импровизации в форме упражнений и игр.

5. Модуль «Постановка номеров»

Реализация этого модуля направлена на выносливость, развитие воображения и памяти, развить свои физические данные.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы способности развивались постепенно.

Цель: Изучение сценический номер в жанре современной хореографии.

Задачи:

Обучающие

- Расширить кругозор в области представлений о хип-хоп аэробике;
- Сформировать умение ориентироваться в пространстве;
- Сформировать базовые умения и навыки работы в рамках хореографического номера;
- Сформировать знания по теме постановки.

Развивающие

- Развить мотивацию к познанию и творчеству;
- Развить личностные и творческие способности обучающихся;
- Развить музыкальный слух и чувство ритма;
- Развить психологические и интеллектуальные качества: аналитическое и пространственное мышление, образное мышление, зрительную и специфические виды памяти (моторную, слуховую, образную), эмоциональную выразительность и тд;
- Развить продуктивную индивидуальную и коллективную деятельность.

Воспитательные

- Воспитать художественно-эстетический вкус;
- Воспитать стремление к сотрудничеству, трудолюбие, уважение к сверстникам и старшим;
- Воспитать осознанное отношение к ценностям культуры.

Предметные ожидаемые результаты:

Каждый обучающийся должен

знать:

- элементы танцевальных комбинаций;
- схемы танцевальных композиций и программ;
- правила участия в соревнованиях

уметь:

- выразительно и ритмично двигаться;
- синхронизировать свои движения с движениями других танцоров в групповых композициях;
- ориентироваться в зале, на сцене, принимать участие в массовых мероприятиях, соревнованиях, смотрах, конкурсах;
- исполнять схемы композиций и программ.

Учебно-тематический план модуля «Постановка номеров», 7-9 лет

№п\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма
------	---------------	-------------	--------	----------	-------

					аттестации\ контроля
1	Изучение танцевальных комбинаций	15		15	Практический зачет
2	Построение танцевальных рисунков	15		15	Практический зачет
3	Работа на сцене	7		7	Показательные выступления
	Итого	37	0	37	

Учебно-тематический план модуля «Постановка номеров», 10-14 лет

№п\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Изучение танцевальных комбинаций	15		15	Практический зачет
2	Построение танцевальных рисунков	15		15	Практический зачет
3	Работа на сцене	7		7	Показательные выступления
	Итого	37	0	37	

Учебно-тематический план модуля «Постановка номеров», 7-9 лет

№п\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Изучение танцевальных комбинаций	15		15	Практический зачет
2	Построение танцевальных рисунков	15		15	Практический зачет
3	Работа на сцене	9		9	Показательные выступления
	Итого	39	0	39	

Содержание программы модуля

Тема 1: Изучение танцевальных комбинаций

Теория: Теоретическая проработка темы будущей композиции

Практика: Изучение танцевальных комбинаций в рамках поставленной темы

Тема 2: Построение танцевальных рисунков

Практика: Проработка хореографических рисунков внутри комбинаций и при их соединении. Выстраивание точек в танце и акцентных моментов.

Тема 3: Работа на сцене

Практика: Проработка полученной в ходе работы танцевальной композиции на сцене. Работа над передачей образов, постановка визуальных акцентов номера.

Обеспечение программы

Наличие брендовой составляющей

Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика» носит оригинальное название работающего по ней объединения. Данное название раскрывает специфику деятельности в рамках образовательного процесса.

Данная программа предполагает, что каждый член объединения присутствует на уроке в специальной форме, что развивает у обучающихся чувство коллективизма, определяет их принадлежность к определенной социальной группе.

Общеобразовательная программа «Аэробика» предполагает трансляцию образовательного процесса и его результатов в социальных сетях объединения, что дает возможность вовлечь в образовательную деятельность не только детей и подростков, но и их родителей, сделать процесс дополнительно образования в объединении более открытым.

Кроме того, ведение социальных сетей объединения и наличие собственного визуального стиля сегодня становится одним из ведущим фактором в становлении имиджа как педагога, так и обучающихся, конечно, влияет на процесс самоопределения последних.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

Принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого обучающегося, создание благоприятных условий для их развития;

Принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающихся;

Принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе; накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

Методы работы:

Словесные методы: рассказ, беседа, сообщения, объяснение, диалог – данные методы способствуют обогащению теоретических знаний, являются источником новой информации;

Наглядные методы: практическая демонстрация, презентация, выставки, просмотр видео-материалов – данные методы дают возможность более детального обследования процессов и объектов, развивают насмотренность, дополняют словесные методы.

Практические методы: тренировочный процесс, выступления – методы позволяют развить общие и специальные физические данные, выработать исполнительскую технику и продемонстрировать свои творческие способности.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности в форме беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать обучающегося к восприятию материала, направить его потенциал на познание хореографического искусства.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

- Организационный момент, характеризующийся подготовкой обучающихся к занятию;
- Постановка целей и задач урока перед обучающимися;
- Теоретическое изложение нового материала;
- Практическая работа;
- Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
- Подведение итогов;
- Рефлексия.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в свободном для перемещения танцевальном зале.

Материально техническая база:

- Коврики для партерных упражнений.
- Зеркала и хореографические станки.
- Блоки для растяжки.
- Утяжелители для рук и ног.
- Скакалки.

Для музыкального оформления каждого занятия используется:

- Магнитофон с возможностью использования дисков, выходом USB, выходом AUX/.
- CD-диски и флеш-носители.

Выполнение программы возможно лишь при полном материально-техническом оснащении.

Учебно-методический комплект:

Методические разработки:

- «Введение в общеобразовательную программу»;

- «О тех, кто рядом»;

Современные педагогические технологии в дополнительном образовании детей.

Список использованной литературы

- 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
- 2. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
- 3. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8 - с 15-17
- 4. Фитнес - аэробика . Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с
- 5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.

- 6. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер - М. Физкультура и спорт. - 1994 г.- 28 с.
- 7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
- 8. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
- 9. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. - 2004 г.
- 10. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.