


Министерство образования 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

Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
Е.Б. Марусина

Приказ № 124-ОД
от 09.06.2024 г.

Программа принята решением
методического совета
Протокол № 5 от 09.06.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Аэробика»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 5-6, 7-9, 10-14, 15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:
Мехова И.Н.,
Купцова Ю.Д.
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань
2024 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».....	16
Обеспечение программы.....	21
Список использованной литературы.....	22

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 дошкольного возраста до школьного 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 анатомией и физиологией человека. Программа «Аэробика» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

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: 5-6, 7-9, 10-14,15-17 лет.

Возрастные особенности детей

Период детства 5-6 лет наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки,

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 понимание 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 (1,5-2 часа). Продолжительность занятия 40 минут.

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 «Аэробика», 5-6 лет

№ п/п	Раздел	Кол-во часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего часов
1	Комплекс классической аэробики	3	21	24
2	Комплекс хип-хоп аэробики	7	17	24
3	Актерское мастерство	5	19	24
4	Импровизация	3	15	18
5	Постановка номеров	6	30	36
	Итого	24	102	126

Учебный план ДОП «Аэробика», 7-9 лет

№ п/п	Раздел	Кол-во часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего часов
6	Комплекс классической аэробики	3	21	24
7	Комплекс хип-хоп аэробики	7	17	24
8	Актерское мастерство	5	19	24
9	Импровизация	3	15	18

1	Постановка номеров	6	30	36
	Итого	24	102	126

Учебный план ДОП «Аэробика», 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	7	17	24
3.	Актерское мастерство	5	19	24
4.	Импровизация	4	18	22
5.	Постановка номеров	8	29	37
	Итого	26	100	126

Учебный план ДОП «Аэробика», 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	6	13	19
3.	Актерское мастерство	5	19	24
4.	Импровизация	4	18	22
5.	Постановка номеров	8	34	42
	Итого	25	101	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, зачеты, выполнение отдельных творческих заданий, участие в конкурсах и фестивалях.

Оценка знаний происходит при завершении учебного плана каждого модуля.

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,
- 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», 5-6 лет

№п\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Основные элементы классической аэробики	12	1	11	Беседа, практический зачет
2	Комбинации на базе основных элементов	8	1	7	Беседа, практический зачет
3	Итоговое занятие по освоению модуля	4	1	3	Зачет

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	12	1	11	Беседа, практический зачет
2	Комбинации на базе основных элементов	8	1	7	Беседа, практический зачет
3	Итоговое занятие по освоению модуля	4	1	3	Зачет

Учебно-тематический план модуля «Комплекс классической Аэробики», 10-14 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	5	1	4	Беседа, практический зачет
3	Итоговое занятие по освоению модуля	1		1	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	5	1	4	Беседа, практический зачет
3	Итоговое занятие по освоению модуля	1		1	Зачет

Содержание программы модуля

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Аэробика». Основные элементы классической аэробики

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

Практика: практическое разучивание элементов классической аэробики

Тема 2: Комбинации на базе основных элементов

Теория: теоретический разбор принципов построения тренажных комбинаций классического танца.

Практика: практическая проработка тренажных комбинаций.

Тема 3: Итоговое занятие по освоению модуля

Практика: Практический зачет.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того, чтобы оценить уровень освоения данного модуля используются следующий метод диагностики: зачет, в котором оцениваются качество и техника исполнения изученных комбинаций на основе базовых элементов.

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 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», 5-6 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	1	3	практический зачет
3	Изучение стиля «House»	4	1	3	практический зачет
4	Изучение стиля «King-Tut»	4	1	3	практический зачет
5	Изучение стиля «Wacking»	4	1	3	практический зачет
6	Изучение стиля «Locking»	4	1	3	практический зачет
7	Итоговое занятие по освоению модуля	2		2	Зачет

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	2	2		Беседа,
2	Изучение стиля «Raggae»	4	1	3	практический зачет
3	Изучение стиля «House»	4	1	3	практический зачет
4	Изучение стиля «King-Tut»	4	1	3	практический зачет
5	Изучение стиля «Wacking»	4	1	3	практический зачет
6	Изучение стиля «Locking»	4	1	3	практический зачет
7	Итоговое занятие по освоению модуля	2		2	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	1	3	практический зачет
3	Изучение стиля «House»	4	1	3	практический зачет
4	Изучение стиля «King-Tut»	4	1	3	практический зачет
5	Изучение стиля «Wacking»	4	1	3	практический зачет
6	Изучение стиля «Locking»	4	1	3	практический зачет
7	Итоговое занятие по освоению модуля	2		2	Зачет

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

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

Тема 7: Итоговое занятие по освоению модуля

Практика: Практический зачет.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того, чтобы оценить уровень освоения данного модуля используются следующий метод диагностики: зачет, в котором оцениваются качество и техника исполнения изученных комбинаций на основе базовых элементов.

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 актёра;
- 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», 5-6 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Школы развивающие мастерство актёра	2	2		Беседа
2	Упражнения на актёрское мастерство	14	1	13	Беседа, практический зачет
3	Составление этюдов	6	1	5	Практический зачет
4	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	Зачет Собеседование
	Итого	24	5	19	

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

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Школы развивающие мастерство актёра	2	2		Беседа
2	Упражнения на актёрское мастерство	14	1	13	Беседа, практический зачет
3	Составление этюдов	6	1	5	Практический зачет
4	Итоговое занятие	2	1	1	Зачет

	по освоению модуля				Собеседование
	Итого	24	5	19	

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

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Школы развивающие мастерство актера	2	2		Беседа
2	Упражнения на актёрское мастерство	14	1	13	Беседа, практический зачет
3	Составление этюдов	6	1	5	Практический зачет
4	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	Зачет Собеседование
	Итого	24	5	19	

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

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Школы развивающие мастерство актера	2	2		Беседа
2	Упражнения на актёрское мастерство	14	1	13	Беседа, практический зачет
3	Составление этюдов	6	1	5	Практический зачет
4	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	Зачет Собеседование
	Итого	24	5	19	

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 осознано 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).

Тема 4: Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: Собеседование на тему: «Значимость актерского мастерства в хореографии»

Практика: Практический зачет

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того, чтобы оценить уровень освоения данного модуля используются следующие методы диагностики:

- зачет, в котором оцениваются самостоятельно поставленного этюда;
- собеседование на тему: «Значимость актерского мастерства в хореографии».

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», 5-6 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Бесконтактная импровизация	9	2	7	Практический зачет
2	Контактная импровизация	7	1	6	Практический зачет
3	Итоговое занятие по освоению модуля	2		2	Выполнение индивидуальных творческих заданий.
	Итого	18	3	15	

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

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Бесконтактная импровизация	9	2	7	Практический зачет
2	Контактная импровизация	7	1	6	Практический зачет
3	Итоговое занятие по освоению модуля	2		2	Выполнение индивидуальных творческих

					заданий.
	Итого	18	3	15	

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

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Бесконтактная импровизация	12	2	10	Практический зачет
2	Контактная импровизация	9	2	7	Практический зачет
3	Итоговое занятие по освоению модуля	1		1	Выполнение индивидуальных творческих заданий.
	Итого	22	4	18	

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

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Бесконтактная импровизация	11	2	9	Практический зачет
2	Контактная импровизация	10	2	8	Практический зачет
3	Итоговое занятие по освоению модуля	1		1	Выполнение индивидуальных творческих заданий.
	Итого	22	4	18	

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.

Тема 3: Итоговое занятие по освоению модуля

Практика: Выполнение индивидуальных творческих заданий.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того, чтобы оценить уровень освоения модуля используются следующие методы диагностики: выполнение индивидуальных творческих заданий.

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», 5-6 лет

№п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Изучение танцевальных комбинаций	14	2	12	Практический зачет
2	Построение	10	2	8	Практический

	танцевальных рисунков				зачет
3	Работа на сцене	7	1	6	Показательные выступления
4	Итоговое занятие по освоению модуля	5	1	4	участие в конкурсах и фестивалях.
	Итого	36	6	30	

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

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Изучение танцевальных комбинаций	14	2	12	Практический зачет
2	Построение танцевальных рисунков	10	2	8	Практический зачет
3	Работа на сцене	7	1	6	Показательные выступления
4	Итоговое занятие по освоению модуля	5	1	4	участие в конкурсах и фестивалях.
	Итого	36	6	30	

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

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Изучение танцевальных комбинаций	15	3	12	Практический зачет
2	Построение танцевальных рисунков	10	3	7	Практический зачет
3	Работа на сцене	7	1	6	Показательные выступления
4	Итоговое занятие по освоению модуля	5	1	4	участие в конкурсах и фестивалях.
	Итого	37	8	29	

Учебно-тематический план модуля «Постановка номеров», 15-17 лет

№\п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации\ контроля
1	Изучение танцевальных комбинаций	16	3	13	Практический зачет
2	Построение танцевальных рисунков	13	3	10	Практический зачет
3	Работа на сцене	8	1	7	Показательные выступления
4	Итоговое занятие по освоению модуля	5	1	4	участие в конкурсах и фестивалях.
	Итого	42	8	34	

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.

Тема 4: Итоговое занятие по освоению модуля

Практика: участие в конкурсах и фестивалях.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того, чтобы оценить уровень освоения модуля используются следующие методы диагностики: участие в конкурсах и фестивалях.

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

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 наблюдательность, 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.

Методическое обеспечение

Учебно-методический комплект:

Методические разработки:

- «Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой»;

- «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: Слущер 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.: Терра-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.