

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования детей
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Россонь»

ПРИНЯТ
На заседании педагогического
совета ГБОУ ДОД ДООЦ
«Россонь»
Протокол № 10 от 29.12.2015г.



УТВЕРЖДЕН
Директором
ГБОУ ДОД ДООЦ «Россонь»
29 декабря 2015 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Аэробика с элементами современного танца»

(физкультурно- спортивная направленность)

возраст обучающихся 12-16 лет

продолжительность освоения программы – 1 смена

Составитель: Шерстобитова И.А.
педагог дополнительного образования

город Кингисепп

2015 год

Аннотация Программы.

Возможность красиво, координировано и ритмично двигаться под музыку вызывает интерес и восторг у детей любого возраста. Занятия Аэробикой с элементами современного танца развивают у детей не только чувство ритма и координацию движений, но и двигательную память, образное мышление, формирует музыкально-ритмические навыки, уверенность и точность движений. Данная программа направлена на приобщение детей с 12 до 16 лет к здоровому образу жизни и укреплению здоровья.

Пояснительная записка.

Программа студии Аэробики с элементами современного танца направлена не только на развитие выносливости и силы выносливости, координации, пластики, но и развитие кругозора в области танцевального искусства, воспитание культуры общения и здорового образа жизни.

Занятия танцевальным искусством оказывают оздоравливающее действие на детский организм, благотворно влияют на работу органов дыхания, кровообращения, сердца, улучшают осанку и походку. Танец раскрывает творческие способности ребенка, прививает любовь к прекрасному, способствует воспитанию гармонически развитой личности.

Актуальность данной программы заключается в приобщении воспитанников к общечеловеческим ценностям, развитию у детей силы, ловкости, смелости, здоровья.

Педагогическая целесообразность проявляется в развитии музыкальных и танцевальных способностей у детей, формировании разнообразных умений и знаний в области танцевального искусства, развитии трудолюбия и чувства коллективизма.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях используется игровая программа, помогающая глубже раскрыть творческие способности ребенка и не бояться проявлять свою индивидуальность, специальные оздоровительные упражнения делают ребенка более выносливым и физически развитым.

Цель программы – знакомство с основами классической хореографии и современного танца.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Развивающие:

- формировать музыкально-ритмические навыки у детей;
- способствовать освоению основ классической и современной хореографии, танцев «джаз»;
- развивать музыкальность и ритмичность;
- развивать и укреплять мышечный корсет и координацию;

Воспитательные:

- формировать чувства ответственности и коллективизма;

-развивать такие качества как аккуратность и внимание к окружающим;

-развивать и формировать навыки здорового образа жизни.

Условия реализации программы:

Данная программа предназначена для детей обоего пола в возрасте от 12 до 16 лет, и рассчитана на реализацию в течение одной смены

Заниматься могут все желающие, имеющие допуск врача по состоянию здоровья. Наполнение групп- 20 человек.

Формы и методы

Форма организации деятельности воспитанников – групповая. Основные формы проведения занятий:

-занятие-игра;

-репетиции;

-концерты;

-конкурсы;

-праздники;

На занятиях используются следующие методы:

Словесные:

- беседа, рассказ.

Наглядные:

- демонстрация движений, показ.

Практические:

- упражнения, работа по показу, практические занятия.

Ожидаемый результат:

Воспитанники *узнают:*

-основные шаги Аэробики;

-элементы современного танца;

- элементы и особенности эстрадного танца.

Воспитанники *научатся:*

- двигаться под музыку, ориентироваться в пространстве;

-исполнять в группе несложные танцевальные этюды, композиции.

Воспитанники *овладеют:*

-специальной терминологией движений.

Формы проведения итогов деятельности

Итоги занятий в форме праздничных концертов, участия в тематических линейках лагеря главным показателем результативности занятий является артистичное исполнение танцевальных номеров, опрятный внешний вид, соответствующий теме данного номера, в

котором обучающиеся демонстрируют развитую координацию движений, четкость исполнения, эмоциональность.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий необходимо:

- зал;
- магнитофон;
- костюмы;
- фонограммы;
- танцевальная обувь;
- книжный материал.

Тематическое планирование

| № | Темы | Количество часов | | |
|---------------|--|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях танцами. Танцевальная разминка. Основные шаги Аэробики. | 1 | 0.25 | 0.75 |
| 2. | Аэробика с элементами современного танца. | 6 | 0.25 | 5.75 |
| 3. | Современный танец «Хип-хоп» | 3 | 0.25 | 2.75 |
| 4. | Эстрадный танец «Магазин игрушек» | 3 | 0.25 | 2.75 |
| 5. | Постановочная работа по теме смены. Танец «Петербургские тайны». | 2 | 0.25 | 1.75 |
| 6. | Сценическая практика по теме смены | 3 | *** | 3 |
| ИТОГО: | | 18 | 1 | 17 |

Содержание программы:

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство детей с техникой безопасности и поведением на занятиях, с задачами занятия, форма для занятий, танцевальная разминка, основные элементы современного танца.

Тема 2. Основные шаги Аэробики.

Теория. В аэробике существует 2 типа шагов: шаги, которые меняют лидирующую ногу и, которые не меняют лидирующую ногу. Все шаги выполняются на 2 или 4 счета (такта музыки). Существуют шаги в Аэробике: marsh, mambo, v-step, cross, step-toush, step-kick

Тема 3 «Современный танец».

Теория. Основные отличия и сходства классических и современных движений. Правила выполнения движений контракция-релиз, положение стопы, Движение кисти, повороты головы.

Танцы: «Хип-хоп», «Петербургские тайны», «Четыре стихии».

Тема 4. Эстрадный танец.

Теория. Назначение, виды эстрадного танца.

Практика. Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).

Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Знакомство с длительностями - половинными, четвертными, восьмыми. Упражнения (игры), развивающие быстроту, ловкость, артистизм и эмоциональное исполнение танцев.

Танцы: «Магазин игрушек», «Морской», «Кокетки»

Тема 5. Постановочная работа.

На постановочных занятиях отрабатываются навыки создания рисунка танца, занимаемые позиции в танце каждого ребенка.

Отработка номеров к массовым мероприятиям по теме смены.

Тема 6. Сценическая практика.

Закрепление полученных танцевальных навыков на практике. Формирование сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие сценической смелости.

Отработка номеров к массовым мероприятиям по теме смены.

Литература:

1. Л. Богаткова «Современный танец» Молодая гвардия 1958 г. Москва
2. В. Пасютинская «Волшебный мир танца» Москва 1985 г.
3. Люси Смит «Танцы-начальный курс» Москва 2001г.
4. Шипилина И.А. **Аэробика. Учебное пособие.** Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Литература для детей

1. С.С. Поляков «Основы современного танца», «Ростов-на-Дону», 2006 г.