

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Кронштадтского района Санкт-Петербурга «Град чудес»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
ДДТ «Град чудес»

Протокол № 3 от 04.12.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №383-1/Д от 04.12.2023

Директор ДДТ «Град чудес»

\_\_\_\_\_ Черникова И.Ю.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«**Детский фитнес**»

возраст обучающихся: 5-6 лет

срок освоения: 18 дней

Разработчик:  
педагог дополнительного образования,  
Николаева Юлия Игоревна

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Адресат программы:** принимаются на обучение мальчики, девочки в возрасте от 5 - 6 лет.

**Актуальность.** Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» востребована родителями, законными представителями) в связи актуальной проблемой поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики простудных заболеваний. Также востребована учащимися как выбор актуальных на сегодняшний день фитнес направлений, таких как зумба, зверобика, фитнес йога, стрейчинг. Наряду с традиционными формами упражнений проводятся специальные логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых позволяет решать задачи не только по физическому воспитанию, но и развивать координацию и речь.

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы.** Данная программа рассчитана на 36 часов, 18 дней по 2 часа в день.

**Цель:** укрепление физического развития и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни;
- расширять кругозор в области физической культуры, обучить физическим упражнениям;
- оптимизировать рост, укрепление опорно двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

**Развивающие:**

- развить физических качеств (координации, чувства равновесия, гибкости);
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности.

**Воспитательные:**

- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формировать общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- формировать мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Язык реализации** - русский.

**Формы обучения:** групповая – основная для всех групп

**Формы проведения занятий**

1. Традиционное занятие – основная форма для всех групп.
2. Праздник – для формирования дружеских отношений в группе и коллективе

**Условия набора и формирования групп**

В объединение набираются дети с 5 - 6 лет и мальчики и девочки, необходимо наличие справки о здоровье.

**Материально-техническое обеспечение**

Материальная база:

- танцевальный зал с зеркалами, специальным половым покрытием;
- раздевалки для девочек и мальчиков, оборудованные вешалками и банкетками;
- костюмы, обувь, реквизит, помещения для хранения костюмов, обуви и реквизита, оборудованные шкафами и перекладинами;

- коврики для занятий, гимнастические палки, скакалки и т.д.
- музыкальный центр;
- фонотека, видеотека;
- мультимедийное оборудование;
- компьютер (для просмотра видеозаписей).

### Планируемые результаты

#### Предметные:

- обучатся комплексам физических упражнений;
- обучатся основам здорового образа жизни;

#### Метапредметные:

- сформируется представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- воспитается взаимопомощь, трудолюбие, толерантность;
- разовьют навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

#### Личностные:

- сформируют навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- сформируют общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- сформируют мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни.

### Учебный план

№ п/п	Название темы				
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-диагностический	1	1	0	Диагностика, анкетирование
2	Навыки здоровья и физической культуры	7	1	6	Спортивная эстафета
3	Классическая аэробика	6	1	5	Педагогическое наблюдение Отработанные упражнения
4	Танцевальная аэробика	5	1	4	Открытое занятие
5	Зверобика	5	1	4	Спортивные игры
6	Логоритмика	5	1	4	Педагогическое наблюдение Спортивная игра
7	Стрейчинг	4	1	3	Педагогическое наблюдение Показ упражнений
8	Контрольно - итоговый. Репетиции и тренаж постановочных номеров.	3	2	1	Концертная деятельность, открытое занятие. Фотоотчет, наблюдение, анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Детский фитнес»

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни;
- расширять кругозор в области физической культуры, обучить физическим упражнениям;
- оптимизировать рост, укрепление опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

**Развивающие:**

- развитие физических качеств (координации, чувства равновесия, гибкости);
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности;
- развивать у детей навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

**Воспитательные:**

- формировать навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формировать общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- формировать мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни;

**Содержание программы**

**1. Вводно-диагностический .**

Формирование групп. Диагностика. Инструктаж. Вводное занятие. Тестирование на физические возможности. Краткий курс введения в программу.

Теория: Проводится ознакомительная беседа на текущий год обучения, об истории танца, его развитии, видах. Определяются задачи для первоначального этапа занятий танцами. Объясняется специфика занятий в группе.

Практика. Проверка физических качеств, путем тестирования на гибкость, музыкальность и танцевальные способности.

**2. Навыки здоровья и физической культуры.**

Теория. Представление общего ряда общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов.

Практика. Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.

Овладение и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

**3. Классическая – аэробика.**

- «Весёлые ритмы»

Теория. Объяснение. Практика: показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris \_ford\_vs\_gordon\_doyle\_feat\_lisah\_das\_geht\_boom\_shag\_ragga\_radio\_edit»

(zvukoff.ru)»; Стрейчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы *Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii*.

- «Отважные моряки»

Теория. Объяснение. Практика: показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стрейчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: *Zvuki\_Prirody.\_Muzyka\_Morya*.

#### **4. Танцевальная аэробика**

Теория. Оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Практика.

- «Русский bit».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца. Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «*Orkestr-narodnyhinstrumentov-Russkaya-bystraya-kadril\_(mp3keks.com)*»;

Стрейчинг: медленное круг. движ. головой; растягивание внутренних мышц бедра под музыку *Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com)*; Релаксация и самомассаж под звуки природы *Zvuki\_prirody Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii*.

- «Народный mix»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку;

Стрейчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «*SacredEarthMuzykadlyanastoyaschegorasslableniyaYogi\_(mp3top100.net)*».

#### **5. Звероробика. Практика-объяснение.**

Практика. Комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ. (Под музыку)

2. Основная часть. Комплекс упражнений «Котятки»: (Имитируем движения потягивающихся котят)

1) «Потягивания» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вверх. Выполнение: наклон назад, вперед, вниз, руки в замке, и.п. Повторить: 4-6 раз.

2) «Передние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдные наклоны в стороны с выведением руки через голову и.п. повторить 4-6 раз.

3) «Задние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдное поднимание ног в стороны. Повторить: 4-6 раз.

4) «Пробуждение» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, выполнение: прогиб в спине на выдохе, вдох округляя спину и.п. Повторить: 4-6 раз

5) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврике, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз. 6) «Пробежка котят» И.п.: в упоре на руки и согнутые в коленях ноги, бег враспынную (можно с воспроизведением звуков мяуканья). 30-40 сек.

Комплекс упражнений «Зимние зверюшки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка. Построение в шеренгу. Вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Бег по кругу 1 мин. (Под музыку)

2. Основная часть. Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

1) «Мишка на льду» И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед собой, выполнение: попеременно руки вперед – в стороны, ноги попеременно вперед, назад; Повторить: 4-6 раз.

2) «Скольжение» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполнение: имитация скольжения на коньках, выставляя то левую, то правую ногу вперед. Повторить: 4-6 раз.

3) «Сугроб» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.

4) «Лыжня» И.п.: ноги на уровне плеч, руки перед собой вытянуты вперед. Выполнение: движение рук вперед, назад. Колени и корпус тела сгибается вперед и разгибается. и.п. Повторить: 5-6 раз.

5) «Снежинки» И.п.: Медленное кружение в правую и левую стороны, руки расставлены в стороны. Бег врассыпную.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка. Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку)

2. Основная часть. Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

1) «Помашем флажками». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с флажками вниз. 1 — поднять руки с флажками в стороны; 2 — поднять вверх, посмотреть на них (вдох); 3 — помахать флажками вверх; 4 — опустить руки через стороны вниз, повторить 4—5 раз.

2) «Постучим флажками». И.п.: сидя, ноги в стороны, прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1 — наклониться вперед; f—3 — со словами «тук-тук-тук» постучать флажками об пол; 4 — выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.

3) «Поставим флажки на колени». И.п.: лежа на спине, ноги вместе Прямые, руки с флажками в стороны. 1—2 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди, флажки поставить на колени, поднять голову (выдох); 3—4 — ноги выпрямить, руки с флажками в стороны, Голову опустить (вдох). Повторить 4 раза.

4) «Положим флажки». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с флажками спрятаны за спину. 1 — со словом «положили» присесть положить флажки на пол впереди себя; 2 — выпрямиться, руки спину; 3 — со словом «возьмем» присесть, взять флажки; 4- выпрямиться, флажки спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.

5) «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 — руки с флажками в стороны, ноги в стороны; 2 и.п. (под счет 1—4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

**6. Логоритмика. 7.Стрейчинг.** Теория-пояснения. Игровые упражнения. Танцевальные игры.

Практика.

- Игра «Гонка цветных мячей»

Игра существует в нескольких вариантах. Все играющие делятся на две команды, которые выстраиваются шеренгами. Первые игроки в каждой шеренге держат по мячу.

Вариант 1-ый. По команде «Мяч!» мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются на 180°, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении всей игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч в одну сторону над головой и обратно под ногами, выигрывает. Если у какого-то игрока мяч упал или укатился из-под ног, то следующий за ним игрок должен поймать мяч, вернуться на свое место и продолжить игру.

Вариант 2-ой. По команде мяч передается над головой от начала шеренги до конца. Замыкающие игроки, получив мяч, бегут и становятся первыми в шеренге, после чего снова начинают передавать мяч. Когда игрок, начинавший игру, окажется последним, то он должен, получив мяч, пробежать вперед, стать первым в своей шеренге и поднять мяч над головой. Побеждает та команда, которая закончит первой.

Вариант 3-ий. Игра проходит так же, как в варианте 2, но мяч не передают над головой, а перекачивают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками должно быть не менее 40-60 см.

- Игра «Зимовка перелетных птиц».

Педагог показывает фотографии зимующих и перелетных птиц, дается команда для детей «хлопаем в ладоши, если птица - перелетная, если зимующая - руки опускаем». Показ педагогом игры «Зимовка перелетных птиц»: показ фотографии зимующих и перелетных птиц, дается команда для детей «хлопаем в ладоши, если птица - перелетная, если зимующая - руки опускаем».

- Игра «Воробышки».

1-ый вариант. По - середине площадки чертят 2 линии на расстоянии 2-3 м друг от друга. Это - дорожка, с одной стороны луг, с другой стороны - поле. Воробышки (дети), махая руками, как крыльями свободно летают над полем. По сигналу педагога они спускаются на поле и прыгают на двух ногах по дорожке к лугу. Когда все дети окажутся по другую сторону дорожки, педагог разрешает им летать над лугом, не перелетая дорожку. Игра повторяется 3-4 раза. В конце педагог отмечает лучших воробышков. 2-ой вариант. На площадке чертят круг диаметр 3-4 м. Дети (воробышки) располагаются за кругом. В кругу кошка. Воробышки выпрыгивают в круг на двух ногах и клюют зернышки. Кошка бегает по кругу не дает воробышкам собирать зерна, ловит их (дотрагивается рукой). Воробышки стараются увернуться от кошки, когда кошка поймает -34 воробышков выбирают новую кошку. Игра повторяется 3-4 раза.

- Игра. «Соберём урожай»

Дети выстраиваются в шеренгу. У первого игрока в руках мяч. Он поворачивается ко второму игроку, громко сообщает: «Я собрал в огороде...» - и передаёт мяч. Так мяч по цепочке передаётся до конца шеренги. Называть нужно какое-либо огородное растение. Названия растений могут повторяться. Огород у нас хорош! Где ещё такой найдёшь?! Что растёт, покажем. И про всё расскажем. Вот укроп, а вот петрушка, Это свёкла и картошка. Это тыква и горох. Урожай совсем не плох!

- Игра «Снежки».

Дети делятся на 2 команды. Придумывают название своей команды. Один за другим кидают снежки (мягкие белые снежки из ткани) в противоположную команду. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закидает снежками другую.

- Игра «Хоккей».

В зале подготовлен инвентарь: шайба, клюшка, кегли. По очереди дети берут клюшку и обводят кегли шайбой, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения. Цель - не задеть и не сбить кегли.

- Игра «Зайцы и волк»

Одного из играющих выбирают волком. Остальные- зайцы. На одной стороне площадки зайцы устраивают домики (выкладывают гимнастические коврики). В начале игры зайцы стоят в своих домиках, волк- на другом конце площадки (в овраге). По сигналу педагога зайцы выскакивают из домиков и разбегаются по площадке. По сигналу «Волк!» волк выбегает из оврага и ловит зайцев (стараясь коснуться их). Зайцы убегают в свои домики, пойманного зайца волк отводит в овраг. Игра возобновляется, после того как будет поймано 2-3 зайца, выбирается другой волк.

- Игры Эстафеты «Лучики»

- 1 эстафета. «Прокати мяч». Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами». Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

3 эстафета. «Переправа». У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

4 эстафета. «Построй башенку». Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки. «Эстафета с игрушкой». Дети выстраиваются в две колонны у черты. в 10-15 м впереди каждой колонны стоят по кубику. Дети стоящие в колонне первыми с эстафетными игрушками по команде педагога бегут к кубику, подбегают к нему и возвращаются к своей колонне. Передают игрушку следующему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна, закончившая эстафету первыми и допустившие меньше ошибок передачи игрушки игра повторяется 2-3 раза.

- Игра «Животные».

Детям раздаются карточки с изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

- Игра «Цвета»

Выбирается водящий. Остальные игроки становятся в ряд на одной стороне площадки или комнаты. Водящий отворачивается и загадывает какой-либо цвет. Например, красный. Он поворачивается и внимательно смотрит. Игроки, у которых в одежде присутствует названный цвет, могут спокойно перейти на другую сторону площадки. Остальные должны тоже перебраться на другую сторону, но водящий может любого из них поймать. Тогда пойманный игрок становится водящим и игра продолжается. Музыкальная грамота, для понимания принципа согласования движений с музыкой, вводит понятия «предложение», «период», «ритм», «ритмический рисунок». Формируется умение слышать счет и начало музыкальной фразы в любой танцевальной композиции.

Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса

И. п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперед; б) стараясь перебросить мяч через веревку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от нее).

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

## **8.Контрольно-итоговый. Репетиции и тренаж постановочных номеров.**

### **Практика:**

Открытое занятия по окончании обучения.

### **3. Воспитательно-познавательный.**

#### **Основы здорового образа жизни.**

##### **Практика:**

1. Беседы о здоровье: как подготовить организм к занятиям, как отдыхать после занятий; питьевой режим; значение разминки, гигиена формы, одежды, тела.



2. Целесообразность упражнений (плоскостопие, осанка, подвижность в суставах).
3. Подготовка к выступлению дома, перед выходом на сцену; выход и уход со сцены; действия в неожиданных ситуациях (свет, посторонние предметы, неполадки с фонограммой)

Комплексы упражнений, направленных, в том числе, и на исправление физических недостатков. Эти упражнения для мышц спины, брюшного пресса, для развития подвижности шейного отдела позвоночника и плечевого пояса (способствует улучшению мозгового кровообращения и снятию усталости после учёбы в школе) и релаксационный комплекс, который может быть введён не только в конце занятия, но и в начале (когда пришли после школы усталые дети, в связи с погодными условиями и др.)

При развитии выносливости встаёт проблема овладения правильным дыханием. Правильно дышим – много танцуем.

### Оценочные материалы

Контроль результативности обучения

Критерии оценки результативности складываются из количественных и качественных показателей, которые оцениваются по 3-х балльной шкале. К качественным показателям относятся личностные характеристики. К количественным показателям относятся посещаемость занятий и личные достижения на уровне культурно - массовых мероприятий.

Способ фиксации результатов.

Карта отслеживания образовательного результата к дополнительной общеразвивающей программе:

№	ФИО ребенка	Демонстрирует двигательные способности	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет упражнения игрового стрейчинга	Выполняет силовые упражнения	Умение работать с мячом	Проявляет самостоятельность, творческую активность.	Итого

В процессе наблюдения за деятельностью учащихся делается вывод о достижении планируемых результатов (показателей) освоения программы.

- 3 балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.
- 2 балла - выполняет самостоятельно при напоминании педагога.
- 1 балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно с педагогом.

### Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы образовательной программы	Общее количество часов, отводимых на каждый раздел

1.	Раздел.	Формы проведения занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
2.	Вводно-диагностический	Учебное занятие	Беседа, объяснение	Инструкция ТБ	Диагностика, анкетирование
3.	Учебно-постановочный	Учебное занятие, репетиция, просмотр образцов направления	Объяснение, наблюдение, образное сравнение, показ, упражнение	Музыкальный центр, аудиодиски, ноты, словарь терминов, книги по современному танцу, реквизит, видеодиски	Открытые занятия
4.	Контрольно-итоговый	Концертное выступление, конкурсное выступление	Воспроизведение усвоенного материала.	Музыкальный центр, аудиодиски, ноты, световое сопровождение, видеокамера для записи выступлений; реквизит, костюмы	Открытое занятие
5.	Воспитательно-познавательный	Учебное занятие, репетиция, праздник	Беседа, объяснение, наблюдение, образное сравнение.показ.	Музыкальный центр, аудиодиски, ноты, реквизит, костюмы	Фотоотчет, наблюдение, анкетирование

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА И УЧАЩИХСЯ:**

- тематические методические пособия
- специальная методическая литература
- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты, беседы

### **СИСТЕМА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

- традиционные средства обучения
- печатные наглядные пособия (плакаты, фотографии)
- технические средства обучения (звукозаписи)
- современные средства обучения: видеофильмы, мультимедийные материалы

### **Список литературы для педагога**

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики.
2. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – С.-Пб.: Наука, 1993.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
4. Боброва Г. Искусство грации. М.: Детская литература, 1986.
5. Брехман И.И. Проблемы обучения человека здоровью. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 1995.
6. Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка. Новые подходы. – Л.: Просвещение, 1991.
7. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская – Москва.: Искусство, 1985
8. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт 1983.
9. Кон И.С. Психология ранней юности. Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989. .
10. Леви В. Везет же людям.(Психология здоровья). – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Попова Н.М. Гигиенические требования к организации учебных занятий. – М.: Медицина, 1998.
12. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
13. Учебная программа по дисциплине "Спортивный танец" составленная в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта России, предназначенная для студентов специальности "Культурология" специализации 020611 "Менеджмент культуры (руководитель танцевального коллектива).
14. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988г.