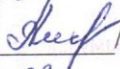


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
« Дом детского творчества» г. Пудожя Республики Карелия

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол № <u>3</u> « <u>09</u> » <u>сентября</u> 2019 года	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО ДДТ г. Пудожя Республики Карелии  Алехванович Г.А. « <u>09</u> » <u>сентября</u> 2019 года
--	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
ФИТНЕС И ТАНЕЦ  
1 степень**

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации – 1 год

Автор программы: Александрова Г.Ю.  
педагог дополнительного образования

г.Пудож, 2019 год

## Пояснительная записка

Современный фитнес – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными, в данном случае – музыка, танец.

Включение фитнеса в учебную программу продиктовано его широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся. А в содружестве с танцем ещё и эстетическое и гармоническое образование.

Программа имеет художественную направленность, модернизированная и имеет стартовый уровень сложности.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление – фитнес и его разновидности, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнеса, который занял прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Настоящая программа, созданная на основе различных направлений фитнеса и хореографии, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры и хореографии, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и обучающегося. Программа предназначена для детей 6 -10 лет. Занятия сопровождается музыкальное оформление. В младшей группе работает концертмейстер, музыкальное оформление подбирается, в соответствии с направлением занятия. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Образовательная программа «Фитнес и танец» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость, танцевальность.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

### **Цель программы:**

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством фитнеса и танцев.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

1. Обучить воспитанников основам различных направлений фитнеса, танцев.
2. Укрепление здоровья и способствовать гармоничному развитию детей;
3. Научить держать себя красиво и эстетически правильно.
4. Формирование начальной хореографической подготовки.

#### Развивающие:

1. Развитие интереса к занятиям физической культурой и танцами;
2. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий: музыкальности, танцевальности, выразительности, творчества;
3. Улучшить координацию движений обучающихся.
4. Развитие хореографических способностей у воспитанников.
5. Расширение художественно-эстетического опыта.

#### Воспитательные:

1. Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству танца, танцевальной аэробики.
2. Воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развить творческие способности занимающихся;
3. Воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.
4. Привлечь родителей к творческой деятельности своих детей.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, хореографическую подготовку.

Данная образовательная Программа разработана для возрастной группы 6 – 10 лет.

Наполняемость групп-14 чел.

Сроки реализации программы

Программа «Фитнес и танец» рассчитана на 1 год, 142 часа.

### **Формы обучения:**

- 1.Беседа
- 2.Теоретико-практические занятия
3. Выступления (концерты)
- 4.Контрольные занятия, зачеты
5. Мастер-класс.
6. Открытое занятие.

Основной формой деятельности является групповое занятие.

### **Режим занятий**

Занятия рассчитаны на 37 учебных недель – 142 часа, два раза в неделю по 2 часа.  
(при продолжительности академического часа 45 минут)

### **Ожидаемые результаты**

В процессе освоения образовательной Программы «Фитнес и танец» обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- 1.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 2.формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- 3.овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- 4.формирование этических качеств и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5.формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрасту.
- 6.проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- 7.формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **Предметные результаты:**

- 1.формирование знаний о роли физической культуры и хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном их влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- 2.формирование навыка систематических физических нагрузок, основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- 3.обнаружение ошибок при выполнении заданий, поиск способов их исправления;
- 4.взаимодействие со сверстниками, согласно правилам техники безопасности на занятиях.
- 5.развитие основных физических качеств, хореографическая подготовка по возрастам.
6. изучение фитнес- комплексов: элементов классической аэробики, игрового стретчинга др. стилей танцевальной аэробики.
- 7.анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- 8.видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в упражнениях.

### **Критерии и способы определения результативности**

Педагогическое наблюдение (оценка педагогом) активности, инициативности обучающихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях, настойчивость в процессе обучения, применения терминологии танцевальной аэробики и классического экзерсиса на занятиях.

Педагогический анализ результатов тестирования:

- 1.знания лексики и терминологии танцевальной аэробики и классического экзерсиса;
- 2.степени развития способности ориентироваться в пространстве;
- 3.развитие гибкости;
- 4.участия обучающихся в мероприятиях (концертах, программах).

### **Мониторинг.**

для отслеживания результативности используются:

- 1.контрольные задания и тесты;
- 2.педагогические отзывы;
- 3.ведение журнала учёта и посещаемости.

### **Формы подведения итогов реализации программы «Фитнес и танец»**

- Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов;
- Участие в мероприятиях различного уровня;
- Видеоматериалы;
- Фотоотчёты.
- Концерты

**Учебно-тематический план  
Младшая группа**

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	Вводное занятие: знакомство с программой. Техника безопасности на занятиях, правила поведения.	1	1	2
2.	<b>Фитнес</b>	Правила выполнения упражнений, техника исполнения элементов.	1	1	<b>48</b>
		Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.		46	
3.	<b>Хореографическая подготовка</b>	Классический экзерсис.		42	<b>84</b>
		Танцевальные этюды, танцы.		42	
4.	<b>Итоговое занятие</b>	Промежуточное и итоговое тестирование в формах: контрольный урок, открытый урок, мастер-класс, концерт.		8	<b>8</b>
	<b>Итого</b>				<b>142</b>

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа

**Содержание программы 1 года обучения младшая группа.**

**1. Теоретическая подготовка:**

**1. Вводное занятие:**

Теория: знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности, правила противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях.

**2. Фитнес:**

**2.1 Теория:** - правила выполнения упражнений, техника исполнения элементов.

**2.2. Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса:**

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на коврике – игровой стретчинг:

- «карандашики» (упражнения для голеностопа)
- «Идем в гости» (упражнения на растяжение мышц ног)
- «осьминог» (упражнения для позвоночника)
- «мячик» (упражнения для позвоночника)
- «самолетики» (упражнения для мышц пресса)
- «березка» (стойка на лопатках)
- «лодочка»
- «кораблик»
- упражнения с предметом (мяч)
- исполнения элементов танцевальной аэробики(шаги, связки, комбинации)

### **3. Хореографическая подготовка:**

**3.1** Теория: - правила работы на середине зала у зеркала и по диагонали.

#### **3.2. Практика:**

- Классический экзерсис:
- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2,3;
- demiplie (по 1 и 2,3 позиции ног)
- battmenttandu в сторону, вперед, назад по 1 п.н.
- battmenttandujete по 1 п.н. (вперед, в сторону)
- releve по 1, 2,3 п.н.(подъем на полупальцы)
- rond de jamb par terre ( an de ord, an de dan) из 1 п. н.
- relevent по 1 п.н. вперед, в сторону, назад.
- passe par terreиз 3 п.н.
- положение ноги couderied ( условное спереди и сзади)
- grandbattement в сторону.
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- изучение позиций ног: 1,2,3;
- баланс;
- pasdeburre
- изучение и постановка танцевальных игр, этюдов, танцев.

**4. Итоговое занятие:** промежуточное и итоговое тестирование в формах: контрольный урок, открытый урок, мастер-класс, концерт.

**Календарно-тематический план 1 год обучения(младшая группа).  
Вторник-четверг 15.40 – 17.15**

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Тема занятия Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1.	09	11	15.40 – 17.15	Вводное занятие: знакомство с прог-мой, инструктаж по технике безопасности, правила противопож. безоп., правила поведения на занятиях.	2	ДДТ	Беседа. Первичное тестирование.
2.	09	13	15.40 – 17.15	Правила выполнения упражнений, техника исполнения элементов.	2	ДДТ	Беседа. Первичное тестирование.
3.	09	18	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
4.	09	20	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
5.	09	25	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
6.	09	27	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
7.	10	2	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
8.	10	4	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
9.	10	9	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
10.	10	11	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление



							, дополнение.
11.	10	16	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
12.	10	18	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
13.	10	23	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
14.	10	25	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
15.	10	30	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
16.	11	1	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
17	11	6	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
18	11	8	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
19	11	13	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
20	11	15	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
21	11	20	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
22	11	22	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
23	11	27	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
24	11	29	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление

							, дополнение.
25	12	4	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
26	12	6	15.40 – 17.15	Открытый урок.	2	ДДТ	Контрольное тестирование
27	12	11	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
28	12	13	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
29	12	18	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
30	12	20	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
31	12	25	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
32	12	27	15.40 – 17.15	Концерт.	2	ДДТ	Тестирование по итогам выступления
33	01	10	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
34	01	15	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
35	01	17	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
36	01	22	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
37	01	24	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
38	01	29	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование	2	ДДТ	Наблюдение, ,

				исполнения элементов различных направлений фитнеса.			исправление ошибок
39	01	31	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
40	02	5	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
41	02	7	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
42	02	12	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
43	02	14	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
44	02	19	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
45	02	21	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
46	02	26	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
47	02	28	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
48	03	5	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
49	03	7	15.40 – 17.15	Концерт	2	ДДТ	Промежуточное тестирование
50	03	12	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
51	03	14	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.

52	03	19	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
53	03	21	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
54	03	26	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
55	03	28	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
56	04	2	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
57	04	4	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
58	04	9	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
59	04	11	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
60	04	16	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
61	04	18	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок
62	04	23	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
63	04	25	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
64	04	30	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
65	05	07	15.40 – 17.15	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление ошибок

66	05	14	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
67	05	16	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
68	05	21	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
69	05	23	15.40 – 17.15	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение , исправление ошибок
70	05	28	15.40 – 17.15	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление , дополнение.
71	05	30	15.40 – 17.15	Контрольный урок.	2	ДДТ	Тестирование по итогам года

### Материально- техническое обеспечение программы:

1. Зал.
2. Реквизит: коврики, мячи
3. Музыкальный центр, рояль
4. Фото-видеокамера
5. Интернет ресурсы

### Список литературы:

- 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- 2.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

- 4.Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
6. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
7. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
- 8.Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
9. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет  
Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.Подробнее:
11. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
12. Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971
14. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 198
15. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
16. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
17. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.

#### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Васильева Т.К. «Секрет танца». - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
2. Буц, Л.М. «Для вас девочки» / Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003
4. Горцев Г. «Сорт для тебя» Изд-во: Научная книга, 2017 г.

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.maam.ru/detskijasad/tancevalnye-igry-dlja-doshkolnikov.html>

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-vozpitateley-chto-takoe-detskiy-fitness-1178875.html>

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Дом детского творчества г. Пудож Республики Карелия

186150 г. Пудож ул. Карла Маркса 69 т. 5-15-14

Рассмотрена

на заседании методического совета

«        » \_\_\_\_\_ 2018 года

Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДДТ

\_\_\_\_\_ /Алехванович Г.А.

«        » \_\_\_\_\_ 2018 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
художественной направленности  
«Фитнес и танец»**

Возраст детей – 11 -17лет

Срок реализации 1 год

Количество часов - 210

Автор программы:

Александрова Галина Юрьевна,

педагог дополнительного

образования

г.Пудож 2018 год

## **Пояснительная записка**

Современный фитнес – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными, в данном случае – музыка, танец.

Включение фитнеса в учебную программу продиктовано его широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся. А в содружестве с танцем ещё и эстетическое и гармоническое образование.

Программа имеет художественную направленность, модифицированная и имеет стартовый уровень сложности.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление – фитнес и его разновидности, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнеса, который занял прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Настоящая программа, созданная на основе различных направлений фитнеса и хореографии, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и обучающегося. Программа предназначена для детей 10-17 лет. Занятия сопровождается музыкальное оформление, которое подбирает педагог, в соответствии с разновидностью фитнеса. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Образовательная программа «Фитнес и танец» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость, грация и танцевальность.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.



**Цель программы:**

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством фитнеса и танцев.

**Задачи программы:***Обучающие:*

1. Обучить воспитанников основам различных направлений фитнеса, танцев.
2. Укрепление здоровья и способствовать гармоничному развитию детей;
3. Научить держать себя красиво и эстетически правильно.
4. Формирование начальной хореографической подготовки.

*Развивающие:*

1. Развитие интереса к занятиям физической культурой и танцами;
2. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий: музыкальности, танцевальности, выразительности, творчества;
3. Улучшить координацию движений обучающихся.
4. Развитие хореографических способностей у воспитанников.
5. Расширение художественно-эстетического опыта.

*Воспитательные:*

1. Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству танца, танцевальной аэробики.
2. Воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развить творческие способности занимающихся;
3. Воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.
4. Привлечь родителей к творческой деятельности своих детей.

**Сроки реализации программы.**

Программа предусматривает теоретическую, физическую, хореографическую подготовку.

Данная образовательная Программа разработана для возрастной группы 11 – 17 лет.

Наполняемость группы -14 чел.

Программа «Фитнес и танец» художественной направленности, модифицированная.

Продолжительность курса - 1 год.

Недельная нагрузка - 6 часов, 210 часов в год.

### **Формы обучения:**

- 1.Беседа
- 2.Теоретико-практические занятия
3. Выступления (концерты)
- 4.Контрольные занятия, зачеты
5. Мастер-класс.
6. Открытое занятие.

Основной формой деятельности является групповое занятие.

### **Режим занятий**

Занятия рассчитаны на 37 учебных недели – 210 часов, три раза в неделю по 2 часа.

(при продолжительности академического часа 45 минут)

### **Ожидаемые результаты**

В процессе освоения образовательной Программы «Фитнес и танец» обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- 1.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 2.формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- 3.овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- 4.формирование этических качеств и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5.формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрасту.
- 6.проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- 7.формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **Предметные результаты:**

- 1.формирование знаний о роли физической культуры и хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном их влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- 2.формирование навыка систематических физических нагрузок, основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- 3.обнаружение ошибок при выполнении заданий, поиск способов их исправления;

4. взаимодействие со сверстниками, согласно правилам техники безопасности на занятиях.
5. развитие основных физических качеств, хореографическая подготовка по возрастам.
6. изучение фитнес- комплексов: элементов классической аэробики, степ-аэробики, зумба-фитнеса, боди балета и др. стилей танцевальной аэробики.
7. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
8. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в упражнениях.

### **Критерии и способы определения результативности**

Педагогическое наблюдение (оценка педагогом) активности, инициативности обучающихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях, настойчивость в процессе обучения, применения терминологии танцевальной аэробики и классического экзерсиса на занятиях.

### **Педагогический анализ результатов тестирования:**

1. знания лексики и терминологии танцевальной аэробики и классического экзерсиса;
2. степени развития способности ориентироваться в пространстве;
3. развитие гибкости;
4. участия обучающихся в мероприятиях (концертах, программах).

### **Мониторинг.**

для отслеживания результативности используются:

1. контрольные задания и тесты;
2. педагогические отзывы;
3. ведение журнала учёта и посещаемости.

### **Формы подведения итогов реализации программы «Фитнес и танец»**

- Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов;
- Участие в мероприятиях различного уровня;
- Видеоматериалы;
- Фотоотчёты.
- Концерты

## Учебно-тематический план

### Старшая группа

Занятия 3 раза в неделю по 2 часа

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
2.	Теоретическая подготовка	Вводное занятие: знакомство с программой. Техника безопасности на занятиях, правила поведения.	1	1	2
2.	Фитнес	Правила выполнения упражнений, техника исполнения элементов.	1	1	54
		Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.		52	
3.	Хореографическая подготовка	Классический экзерсис.		64	146
		Танцевальные этюды, танцы.		82	
4.	Итоговое занятие	Промежуточное и итоговое тестирование в формах: контрольный урок, зачёт, открытый урок, мастер-класс, концерт.		8	8
	Итого				210

Содержание программы 1 года обучения старшая группа.

#### 1. Теоретическая подготовка:

##### 1. Вводное занятие:

Теория: знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности, правила противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях.

#### 2. Фитнес:

2.1 Теория: - правила выполнения упражнений, техника исполнения элементов.

2.2. Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса:

- Зумба-фитнес;

- Боди балет
- стретчинг:
- степ-аэробика
- элементы танцевальной аэробики(шаги, связки, комбинации)

### **3. Хореографическая подготовка:**

3.1 Теория: - правила работы на середине зала у зеркала и по диагонали.

3.2. Практика:

Классический экзерсис:

- постановка корпуса, апломб.
- позиции рук 1,2,3.
- pourdebras
- изучение позиций ног: 1,2,3,4,5;
- plie
- releve
- demi plie
- battmenttandupo 1 п.н.крестом
- battmenttandujetepo 1 п.н. крестом
- releve по 1, 2,3, 4, 5 п.н.(подъем на полупальцы)
- rond de jamb par terre (an de ord, an de dan) из1 п. н.
- relevent по 1 п.н. вперед, в сторону, назад.
- passe par terreиз 3 п.н.
- положение ноги couderied (условное спереди и сзади)
- grand battement всторону.
- pas de burre
- rond
- battementподиагонали
- allegro (прыжки по позициям)

3.3 Постановка и разучивание танцевальных комбинаций, этюдов, танцев.

4. Итоговое занятие: промежуточное и итоговое тестирование в формах: контрольный урок, открытый урок, мастер-класс, концерт.

**Календарно-тематический план 1 год обучения (старшая группа).  
Вторник-четверг 17.30 – 19.00, суббота 14.30 – 16.00**

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Тема занятия Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	09	11	Вторник-четверг 17.30 – 19.00, суббота 14.30 – 16.00	Вводное занятие: знакомство с программой. Техника безопасности на занятиях, правила поведения.	2	ДДТ	Беседа. Первичное тестирование.
2	09	13	//	Правила выполнения упражнений, техника исполнения элементов.	2	ДДТ	Беседа. Первичное тестирование.
3	09	15	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
4	09	18	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
5	09	20	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
6	09	22	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
7	09	25	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
8	09	27	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
9	09	29	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
10	10	2	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
11	10	4	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок

				фитнеса.			
12	10	6	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
13	10	9	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
14	10	11	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
15	10	13	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
16	10	16		Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
17	10	18	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
18	10	20	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
19	10	23	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
20	10	25	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
21	10	27	//	Концерт.	2	ДДТ	Разбор по итогам выступления.
22	10	30	//	Классический экзерсис. Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
23	11	1	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
24	11	3	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
25	11	6	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
26	11	8	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
27	11	10	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление,

							дополнение.
28	11	13	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
29	11	15	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
30	11	17	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
31	11	20	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
32	11	22	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
33	11	24	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
34	11	27	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
35	11	29	//	Контрольный урок.	2	ДДТ	Промежуточное тестирование.
36	12	1	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
37	12	4	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
38	12	6	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
39	12	8	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
40	12	11	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
41	12	13	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
42	12	15	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
43	12	18	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.



44	12	20	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
45	12	22	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
46	12	25	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
47	12	27	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
48	12	29	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
49	01	10	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
50	01	12	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
51	01	15	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
52	01	17	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
53	01	19	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
54	01	22	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
55	01	24	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
56	01	26	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
57	01	29	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
58	01	31	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
59	02	2	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок

60	02	5	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
61	02	7	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
62	02	9	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
63	02	12	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
64	02	14	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
65	02	16	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
66	02	19	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
67	02	21	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
68	02	26	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
69	02	28	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
70	03	2	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
71	03	5	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
72	03	7	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
73	03	9	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
74	03	12	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
75	03	14	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление,

							дополнение.
76	03	16	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
77	03	19	//	Зачёт.	2	ДДТ	Промежуточное тестирование.
78	03	21	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
79	03	23	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
80	03	26	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
81	03	28	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
82	03	30	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
83	04	2	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
84	04	4	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
85	04	6	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
86	04	9	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
87	04	11	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
88	04	13	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
89	04	16	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
90	04	18	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление,

							дополнение.
91	04	20	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
92	04	23	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
93	04	25	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
94	04	27	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
95	04	30	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
96	05	7	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
97	05	11	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
98	05	14	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
99	05	16	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
100	05	18	//	Изучение и совершенствование исполнения элементов различных направлений фитнеса.	2	ДДТ	Наблюдение, исправление ошибок
101	05	21	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
102	05	23	//	Классический экзерсис.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
103	05	25	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
104	05	28	//	Танцевальные этюды, танцы.	2	ДДТ	Разбор, исправление, дополнение.
105	05	30	//	Итоговое занятие.	2	ДДТ	Итоговое тестирование.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Зал.
2. Реквизит: коврики.
3. Музыкальный центр.
4. Фото-видеокамера
5. Интернет ресурсы

### **Список литературы:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
6. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
7. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
9. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет  
Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.Подробнее:
11. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
12. Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971
14. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 198
15. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
16. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
17. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.

### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Васильева Т.К. «Секрет танца». - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
2. Буц, Л.М. «Для вас девочки» / Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003
4. Горцев Г. «Сорт для тебя» Изд-во: Научная книга, 2017 г.

### Интернет-ресурсы:

<http://www.maam.ru/detskijasad/tancevalnye-igry-dlja-doshkolnikov.html>

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-vozpitateley-cto-takoe-detskiy-fitness-1178875.html>