



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтөдтөдмунсетаншөрин» содтөдтөдмун
сетанмуниципальной учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД «ОЛИМП»
Протокол № 3
от «29» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ЦДОД «ОЛИМП»
А.Ф. Соболев
от «29» мая 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

«Современная хореография – Шаг вперед»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности содержания - базовый

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Власова Кристина Валерьевна

педагог дополнительного образования

Сыктывкар, 2025

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа **«Современная хореография - Шаг вперёд»** разработана с учетом следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-фз «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 28 декабря 2024 года);
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 года № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года, утвержденная Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10 декабря 2019 г. № 44/2019-619;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.;
9. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п;
10. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
11. Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп».

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар.

Поэтому программа «Современная хореография. Шаг вперед» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия хореографией развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время занятий и отдыха.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*, преимущественной целью которой и основным ее содержанием является физическая подготовка и участие в спортивных соревнованиях.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

В настоящее время активно применяются новые формы танцевального искусства, популярные танцевальные стили и направления современной хореографии. Тенденция увлечения современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности детей среднего возраста через танцевально-игровую деятельность посредством современной хореографии, адаптироваться к условиям современной жизни. Современная хореография развивается, следуя за новейшими музыкальными тенденциями, а значит, он всегда находится на самом пике моды, то есть спроса, как детей, так и родителей.

Опрос родителей и учащихся, учителей средних классов, который ежегодно проводится в МУ ДО «ЦДОД Олимп», показывает, что программа физкультурно-спортивной направленности является актуальной, так как дает ребенку возможность самовыражения средствами танца, самоопределения в будущей профессии, освоения социального опыта.

Новизна программы заключается в том, что программа «Современная хореография - Шаг вперед» является продолжением программы «Современная хореография». В программе появляется новое танцевальное направление «Хип-хоп» и продолжается работа по направлению фитнес – аэробика. Эти два направления отлично сочетают и дополняют друг друга, что даёт больше разнообразия для составления танцевальных композиций.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что её танцевально – музыкальное содержание, направленное на решение конкретной задачи: подготовке к выступлениям на мероприятиях и соревнованиях.

Все созданные в рамках объединения «Современная хореография - Шаг вперед» работы становятся доступными для просмотра в семье через группу в социальных сетях "В контакте" vk.com/club86215863. Это способствует укреплению отношений между родителями и детьми, и мотивирует учащихся на новую творческую работу.

Настоящая программа составлена на основе авторской программы Рукабер Н.А. «Спортивная аэробика» для детских спортивных школ (Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып.10. – М.: ГОУ ЦРСДОД,2004.).

Характеристика программы.

По форме обучения - *очная*

По степени авторства - *модифицированная*.

По уровню сложности содержания – *базовый*.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Современная хореография - Шаг вперед» адресована детям 10-15 лет, без специальной подготовки. На данную программу принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления от родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми).

В объединения второго года обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование.

Продолжительность образовательного процесса 2 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 288 ч:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	4	144
2	4	144
Всего:		288

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Вид занятий – учебное занятие.

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 («Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28). Продолжительность занятия - 2 учебных часа с перерывом на отдых и проветривание помещения.

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия
1	2 раза по 2 часа	40 минут
2	2 раза по 2 часа	40 минут

Образовательные платформы: Вконтакте, СФЕРУМ.

В сообществах можно не только публиковать записи с важной информацией и участвовать в обсуждениях, но и хранить учебные документы, конспекты, учебники, создавать прямые трансляции лекций и занятий, записывать видео, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, видеофайлы и др.

Возможна запись занятий на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы – развитие танцевальных способностей учащихся и любви к здоровому образу жизни с помощью синтеза видов и форм хореографического обучения.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить со специальной терминологией;
2. Познакомить с профессиями танцевальной направленности;
3. Познакомить с историей хип-хопа и фитнес-аэробики;
4. Научить выполнять и различать основные элементы хип-хопа и фитнес-аэробики;
5. Формировать общий культурный уровень учащихся, развивать чувство прекрасного через соприкосновение с миром музыки и хореографии;
6. Обучить учащихся комплексу навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
7. Научить импровизации на свободную музыкальную тему;
8. Познакомить с упражнениями общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки.

Развивающие:

1. Развитие музыкального слуха, внимания и памяти;
2. Развитие представления о собственных интересах и возможностях;
3. Развитие умения самооценки проделанной работы;
4. Развитие навыков рефлексии собственной деятельности;
5. Развитие умения работать в группе.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
2. Воспитание позитивного отношения к занятиям и избранному виду деятельности;
3. Воспитание культуры общения, установление и укрепление дружеских взаимоотношений в объединении.
4. Воспитание уважения, нравственных чувств к культуре своей страны, родного края;
5. Воспитание и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

1 год обучения

Цель – формирование устойчивого интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить со специальной терминологией;
2. Познакомить с историей хип-хопа и историей фитнес-аэробики;
3. Обучить учащихся комплексу навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики;
4. Научить различать стили хип-хопа и фитнес-аэробики;
5. Научить выполнять усложненные танцевальные комбинации в сложном ритмическом рисунке;
6. Научить соединять элементы и движения в комбинации и фигуры;
7. Научить уверенно и грамотно держаться на сценических площадках;
8. Познакомить с упражнениями общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки;
9. Научить выполнять упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки.

Развивающие:

1. Развитие музыкального слуха, внимания и памяти;
2. Развитие силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей учащихся;
3. Развитие творческих способностей учащихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
4. Развитие умения самооценки проделанной работы;
5. Развитие умения работать в группе.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;

2. Воспитание позитивного отношения к занятиям и избранному виду деятельности;
3. Воспитание культуры общения, установление и укрепление дружеских взаимоотношений в объединении.
4. Воспитание уважения, нравственных чувств к культуре своей страны, родного края;
5. Воспитание и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

2 год обучения

Цель – развитие специальных физических способностей и приобщение к соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить со специальной терминологией;
2. Познакомить с профессиями танцевальной направленности;
3. Совершенствовать комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики;
4. Совершенствовать сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце;
5. Совершенствовать технику исполнения движений, грамотность, правильность и чистоту исполнения;
6. Научить импровизации под сложное музыкальное сопровождение;
7. Познакомить с упражнениями общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки;
8. Научить выполнять упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки.

Развивающие:

1. Развитие коммуникативных способностей детей через взаимодействие их с педагогом, друг с другом, через воспитательные мероприятия и тренинги;
2. Развитие психических свойств личности: внимание, память, воображение, мышление;
3. Развитие и совершенствование творческих способностей учащихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
4. Развитие у учащихся творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;

2. Воспитание позитивного отношения к занятиям и избранному виду деятельности;
3. Воспитание культуры общения, установление и укрепление дружеских взаимоотношений в объединении.
4. Воспитание уважения, нравственных чувств к культуре своей страны, родного края;
5. Воспитание и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов 1 г. о.			Количество часов 2 г. о.		
		Всего	Т	П	Всего	Т	П
1	Вводное занятие	4	2	2	4	2	2
2	Общая физическая подготовка	14	7	7	14	2	12
3	Специальная физическая подготовка	12	6	6	12	1	11
4	Фитнес-аэробика	16	4	12	16	-	16
5	Хип-хоп	20	5	15	20	-	20
6	Комплексная импровизация	12	3	9	12	1	11
7	Постановочная работа	36	5	31	30	-	30
8	Соревнования и выступления (вариативный раздел)	10		10	16	-	16
9	Досуговые и воспитательные мероприятия	16	8	8	16	8	8
10	Промежуточная аттестация	2	1	1	2	1	1
11	Итоговое занятие	2		2	2		2
Итого		144	41	103	144	15	129

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел «Вводное занятие»	4	3	1	Входящий контроль
1.1.	Тема: «Организационное занятие»	2	1	1	
1.2.	Тема: «Входящий контроль»	2	1	1	
2.	Раздел «Общая физическая подготовка»	14	7	7	Текущий контроль
2.1.	Тема: «Роль физической культуры и спорта в жизни человека»	2	1	1	
2.2.	Тема: «Основные особенности общей физической подготовки»	2	1	1	
2.3.	Тема: «Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища»	2	1	1	
2.4.	Тема: «Основные особенности упражнений на координацию рук и ног с предметами»	2	1	1	
2.5.	Тема: «Основные особенности упражнений на координацию рук и ног без предметов»	2	1	1	
2.6.	Тема: «Особенности комбинаций прыжков»	2	1	1	
2.7.	Тема: «Особенности упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке»	2	1	1	
3.	Раздел: «Специальная физическая подготовка»	12	6	6	Текущий контроль
3.1.	Тема: «Особенности специальной физической подготовки»	2	1	1	
3.2.	Тема: «Особенности техники выполнения упражнений с отягощением»	2	1	1	
3.3.	Тема: «Особенности техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину»	2	1	1	
3.4.	Тема: «Особенности упражнений для развития скоростно-силовых качеств»	2	1	1	
3.5.	Тема: «Особенности упражнений на гибкость»	2	1	1	
3.6.	Тема: «Особенности упражнений на скакалке и на	2	1	1	

	скамейке»				
4.	Раздел «Фитнес-аэробика»	16	4	12	Текущий контроль
4.1.	Тема: «Классическая аэробика»	2	1	1	
4.2.	Тема: «Классическая аэробика»	2		2	
4.3.	Тема: «Стэп-аэробика»	2	1	1	
4.4.	Тема: «Стэп-аэробика»	2		2	
4.5.	Тема: «Силовая аэробика»	2	1	1	
4.6.	Тема: «Силовая аэробика»	2		2	
4.7.	Тема: «Танцевальная аэробика»	2	1	1	
4.8.	Тема: «Танцевальная аэробика»	2		2	Текущий контроль
5.	Раздел «Хип-хоп»	20	5	15	
5.1.	Тема: «Брейк-данс»	2	1	1	
5.2.	Тема: «Брейк-данс»	2		2	
5.3.	Тема: «Поппинг»	2	1	1	
5.4.	Тема: «Поппинг»	2		2	
5.5.	Тема: «Локинг»	2	1	1	
5.6.	Тема: «Локинг»	2		2	
5.7.	Тема: «Крамп»	2	1	1	
5.8.	Тема: «Крамп»	2		2	
5.9.	Тема: «Фристайл»	2	1	1	
5.10.	Тема: «Фристайл»	2		2	Текущий контроль
6.	Раздел «Комплексная импровизация»	12	3	9	
6.1.	Тема: «Особенности комплексов упражнений импровизации»	2	1	1	
6.2.	Тема: «Особенности комплексов упражнений импровизации»	2		2	
6.3.	Тема: «Индивидуальная импровизация»	2	1	1	
6.4.	Тема: «Индивидуальная импровизация»	2		2	
6.5.	Тема: «Групповая импровизация»	2	1	1	
6.6.	Тема: «Групповая импровизация»	2		2	Текущий контроль
7.	Раздел «Постановочная работа»	36	5	31	
7.1.	Тема: «Разучивание комбинаций и связок»	2	1	1	
7.2.	Тема: «Разучивание комбинаций и связок»	2		2	
7.3.	Тема: «Разучивание комбинаций и связок»	2		2	
7.4.	Тема: «Разучивание комбинаций и связок»	2		2	
7.5.	Тема: «Работа над синхронностью исполнения	2	1	1	

	комбинации»				
7.6.	Тема: «Работа над синхронностью исполнения комбинации»	2		2	
7.7.	Тема: «Работа над синхронностью исполнения комбинации»	2		2	
7.8.	Тема: «Работа над синхронностью исполнения комбинации»	2		2	
7.9.	Тема: «Работа над техникой выполнения движений»	2	1	1	
7.10.	Тема: «Работа над техникой выполнения движений»	2		2	
7.11.	Тема: «Работа над техникой выполнения движений»	2		2	
7.12.	Тема: «Работа над техникой выполнения движений»	2		2	
7.13.	Тема: «Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»	2	1	1	
7.14.	Тема: «Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»	2		2	
7.15.	Тема: «Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»	2		2	
7.16.	Тема: «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»	2	1	1	
7.17.	Тема: «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»	2		2	
7.18.	Тема: «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»	2		2	
8.	Раздел «Соревнования и выступления» (вариативный раздел)	10		10	Текущий контроль
8.1.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
8.2.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
8.3.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
8.4.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	

8.5.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
9.	Раздел: Досуговые и воспитательные мероприятия (вариативный раздел)	16	8	8	Текущий контроль
9.1.	Тема: «Организация досуга»	2	1	1	
9.2.	Тема: «Духовно-нравственное воспитание»	2	1	1	
9.3.	Тема: «Эстетическое воспитание»	2	1	1	
9.4.	Тема: «Гражданское воспитание»	2	1	1	
9.5.	Тема: «Ценности научного познания»	2	1	1	
9.6.	Тема: «ЗОЖ и экологическое воспитание»	2	1	1	
9.7.	Тема: «Патриотическое воспитание»	2	1	1	
9.8.	Тема: «Трудовое воспитание»	2	1	1	
10	Раздел «Промежуточная аттестация»	2	1	1	Промежуточная аттестация
10.1.	Тема: «Сдача контрольных нормативов. Тест»	2	1	1	
11	Раздел «Итоговое занятие»	2		2	Текущий контроль
11.1.	Тема: «Подведение итогов учебного года»	2		2	
Итого		144	41	103	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Тема 1.1. «Организационное занятие»

Теория: Правила безопасности на занятиях и переменах. Демонстрация фотографий, костюмов, видеоматериалов с выступлениями старших учащихся объединения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме на занятии.

Практика: Игра на знакомство учащихся друг с другом: «Расскажи обо мне».

Тема 1.2. «Входящий контроль»

Теория: Собеседование.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

Тема 2.1. «Роль физической культуры и спорта в жизни человека»

Теория: Значение физической культуры и спорта в жизни человека в разных сферах: здоровье, психология, социальная сфера и экономика.

Практика: Презентация «Роль физической культуры и спорта в жизни человека»

Тема 2.2. «Основные особенности общей физической подготовки»

Теория: Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося. Основные понятия. Значение разминочного комплекса для всех групп мышц. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Просмотр видеоролика «Общая физическая подготовка».

Тема 2.3. «Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища»

Теория: Правила выполнения комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища.

Тема 2.4. «Основные особенности упражнений на координацию рук и ног с предметами»

Теория: Правила выполнения упражнений на координацию рук и ног с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на координацию рук и ног с предметами.

Тема 2.5. «Основные особенности упражнений на координацию рук и ног без предметов»

Теория: Правила выполнения упражнений на координацию рук и ног без предметов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на координацию рук и ног без предметов.

Тема 2.6. «Особенности комбинаций прыжков»

Теория: Правила выполнения комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении комбинаций прыжков.

Практика: Выполнение комбинаций прыжков.

Тема 2.7. «Особенности упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке»

Теория: Правила выполнения упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» (12 часов)

Тема 3.1. «Особенности специальной физической подготовки»

Теория: Особенности физических упражнений направленного

воздействия. Основные понятия. Правила выполнения упражнений специальной физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Просмотр видеоролика «Специальная физическая подготовка».

Тема 3.2. «Особенности техники выполнения упражнений с отягощением»

Теория: Правила выполнения упражнений с отягощением. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений с отягощением.

Тема 3.3. «Особенности техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину»

Теория: Правила выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на пресс, отжимания и спину.

Тема 3.4. «Особенности упражнений для развития скоростно-силовых качеств»

Теория: Правила выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 3.5. «Особенности упражнений на гибкость»

Теория: Правила выполнения упражнений на гибкость. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на гибкость.

Тема 3.6. «Особенности упражнений на скакалке и на скамейке»

Теория: Правила выполнения упражнений на скакалке и на скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на скакалке и на скамейке.

Раздел 4. «Фитнес-аэробика» (16 часов)

Тема 4.1. «Классическая аэробика»

Теория: История возникновения и развития фитнес-аэробики. История возникновения и развития фитнес-аэробики в России и Республике Коми. Основные определения. Особенности техники выполнения основных базовых движений классической аэробики: марш, бег, прыжки, выпады, махи ногами. Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Выполнение базовых движений классической аэробики: марш, прыжки, бег, выпады, махи ногами.

Тема 4.2. «Классическая аэробика»

Практика: Отработка базовых движений классической аэробики: марш, прыжки, бег, выпады, махи ногами. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Тема 4.3. «Стэп-аэробика»

Теория: Основные определения. Особенности техники выполнения

основных базовых движений стэп-аэробики: «basic step», «V-step», «step-cross», «mambo», «pivot», «knee up», «curl», «kick», «ift side», «touch side», «tap-up». Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Выполнение основных базовых движений.

Тема 4.4. «Стэп-аэробика»

Практика: Отработка техники базовых движений. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Тема 4.5. «Силовая аэробика»

Теория: Основные определения. Название основных группы мышц, место их нахождения и прикрепления. Особенности техники выполнения основных базовых движений силовой аэробики на: бицепс рук, трицепс рук, ягодичные мышцы, прямые и косые мышцы живота, отводящие и приводящие мышцы бедра, мышцы спины. Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Выполнение основных базовых движений.

Тема 4.6. «Силовая аэробика»

Практика: Отработка техники базовых движений. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Тема 4.7. «Танцевальная аэробика»

Теория: Основные определения. Особенности техники выполнения основных базовых движений танцевальной аэробики: ходьба, прыжки, махи и повороты. Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Выполнение основных базовых движений.

Тема 4.8. «Танцевальная аэробика»

Практика: Отработка техники базовых движений. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Раздел 5. «Хип-хоп» (20 часов)

Тема 5.1. «Брейк-данс»

Теория: История возникновения и развития хип-хопа. История возникновения и развития хип-хопа в России и Республике Коми. Основные определения. Особенности техники выполнения основных движений брейк-данса: акробатические элементы, вращения и силовые движения. Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Выполнение основных движений брейк-данса.

Тема 5.2. «Брейк-данс»

Практика: Отработка техники основных движений. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.3. «Поппинг»

Теория: Основные определения. Особенности техники выполнения основных базовых движений поппинга: акцент на резкие сокращения и расслабления мышц, создавая эффект «рывков» или «вспышек» в танце. Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Выполнение основных базовых движений.

Тема 5.4. «Поппинг»

Практика: Отработка техники основных базовых движений. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.5. «Локинг»

Теория: Основные определения. Особенности техники выполнения основных базовых движений локинга: характеризуется быстрыми и резкими остановками движений, контрастирующими с расслабленными и более плавными переходами. Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Выполнение основных базовых движений.

Тема 5.6. «Локинг»

Практика: Отработка техники основных базовых движений. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.7. «Крамп»

Теория: Основные определения. Особенности техники выполнения основных базовых движений крампа: энергичный и агрессивный стиль, возник, как способ выразить сильные эмоции. Характеризуется свободными и сильными движениями, которые передают личную историю танцора. Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Выполнение основных базовых движений.

Тема 5.8. «Крамп»

Практика: Отработка техники основных базовых движений. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.9. «Фристайл»

Теория: Основные определения. Особенности техники выполнения основных базовых движений фристайла: импровизационный подход к танцу, позволяющий танцорам выражать свои индивидуальные стили и эмоции. Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Выполнение основных базовых движений.

Тема 5.10. «Фристайл»

Практика: Отработка техники основных базовых движений. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Раздел 6. «Комплексная импровизация» (12 часов)

Тема 6.1. «Особенности комплексов упражнений импровизации»

Теория: Основные понятия. Алгоритм сочетания одного элемента с другим. Метод музыкальной интерпретации. Метод усложнений. Метод сходства. Метод блоков. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Инсценировка детских песен.

Тема 6.2. «Особенности комплексов упражнений импровизации»

Практика: Выполнение упражнения «Напиши своё имя» с использованием музыкального сопровождения в различных жанровых композиция, с сочетанием и изменением темпа музыки.

Тема 6.3. «Индивидуальная импровизация»

Теория: Особенности индивидуальной импровизации. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений для развития индивидуальной импровизации в танце.

Тема 6.4. «Индивидуальная импровизация»

Практика: Выполнение упражнений для развития индивидуальной импровизации в танце.

Тема 6.5. «Групповая импровизация»

Теория: Особенности индивидуальной импровизации. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений для развития групповой импровизации в танце.

Тема 6.6. «Групповая импровизация»

Практика: Выполнение упражнений для развития групповой импровизации в танце.

Раздел 7. «Постановочная работа» (36 часов)

Тема 7.1. «Разучивание комбинаций и связок»

Теория: Особенности выполнения комбинаций и связок. Техника безопасности при выполнении комбинаций и связок.

Практика: Выполнение и отработка комбинаций и связок.

Тема 7.2. «Разучивание комбинаций и связок»

Практика: Выполнение и отработка комбинаций и связок.

Тема 7.3. «Разучивание комбинаций и связок»

Практика: Выполнение и отработка комбинаций и связок.

Тема 7.4. «Разучивание комбинаций и связок»

Практика: Выполнение и отработка комбинаций и связок.

Тема 7.5. «Работа над синхронностью исполнения комбинации»

Теория: Особенности работы над синхронностью исполнения комбинаций. Техника безопасности при выполнении комбинаций.

Практика: Выполнение и отработка комбинаций.

Тема 7.6. «Работа над синхронностью исполнения комбинации»

Практика: Выполнение и отработка комбинаций.

Тема 7.7. «Работа над синхронностью исполнения комбинации»

Практика: Выполнение и отработка комбинаций.

Тема 7.8. «Работа над синхронностью исполнения комбинации»

Практика: Выполнение и отработка комбинаций.

Тема 7.9. «Работа над техникой выполнения движений»

Теория: Особенности работы над техникой выполнения движений. Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Выполнение и отработка техники выполнения движений.

Тема 7.10. «Работа над техникой выполнения движений»

Практика: Выполнение и отработка техники выполнения движений.

Тема 7.11. «Работа над техникой выполнения движений»

Практика: Выполнение и отработка техники выполнения движений.

Тема 7.12. «Работа над техникой выполнения движений»

Практика: Выполнение и отработка техники выполнения движений.

Тема 7.13. «Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»

Теория: Особенности работы над эмоциональностью исполнения комбинаций. Техника безопасности при выполнении комбинаций.

Практика: Выполнение и отработка эмоционального исполнения комбинаций.

Тема 7.14. «Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»

Практика: Выполнение и отработка эмоционального исполнения комбинаций.

Тема 7.15. «Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»

Практика: Выполнение и отработка эмоционального исполнения комбинаций.

Тема 7.16. «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»

Теория: Особенности работы над четкостью и качеством исполнения комбинаций. Техника безопасности при выполнении комбинаций.

Практика: Выполнение и отработка четкости и качества исполнения комбинаций.

Тема 7.17. «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»

Практика: Выполнение и отработка четкости и качества исполнения комбинаций.

Тема 7.18. «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»

Практика: Выполнение и отработка четкости и качества исполнения комбинаций.

Раздел 8. «Соревнования и выступления» (вариативный раздел) (10 часов)

Тема 8.1.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.2.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.3.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.4.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.5.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Раздел 9. Досуговые и воспитательные мероприятия (вариативный раздел) (16 часов)

Тема 9.1. «Организация досуга»

Теория: Проведение праздников и мероприятий в Центре.

Практика: Создание радостной атмосферы, сплочение коллектива.

Тема 9.2. «Духовно-нравственное воспитание»

Теория: Беседа «Добро и зло», «Поступки человека-зеркало души»

Практика: Игра «Феномен молодежной субкультуры: за и против?»

Тема 9.3. «Эстетическое воспитание»

Теория: Беседа «В мире доброты и красоты».

Практика: Игра «Культура речи».

Тема 9.4. «Гражданское воспитание»

Теория: Беседа «Гражданственность», «Государственный герб РФ».

Практика: Викторина «Знаменательные даты».

Тема 9.5. «Ценности научного познания»

Теория: Беседа «Наука сегодня».

Практика: Викторина «Час научных открытий».

Тема 9.6. «ЗОЖ и экологическое воспитание»

Теория: Беседа «Наше здоровое будущее», «Судьба планеты в наших руках».

Практика: Викторина «Здоровье-это здоровый образ жизни», «Экология и мы».

Тема 9.7. «Патриотическое воспитание»

Теория: Беседа «Блокада Ленинграда-900 дней испытаний».

Практика: Викторина «Героям посвящается».

Тема 9.8. «Трудовое воспитание»

Теория: Беседа «Без труда мы никуда», «На работу в первый раз».

Практика: Викторина «Каждый труд почётен».

Раздел 10. «Промежуточная аттестация»

Тема 10.1. «Сдача контрольных нормативов. Тест»

Теория: Тест.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Раздел 11. «Итоговое занятие»

Тема 11.1. «Подведение итогов учебного года»

Практика: Подведение итогов учебного года. Просмотр и анализ выступлений за учебный год.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел «Вводное занятие»	4	3	1	Входящий контроль
1.1.	Тема: «Организационное занятие»	2	1	1	
1.2.	Тема: «Входящий контроль»	2	1	1	
2.	Раздел «Общая физическая подготовка»	14	2	12	Текущий контроль
2.1.	Тема: «Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося»	2	1	1	
2.2.	Тема: «Значение разминочного комплекса для всех групп мышц»	2	1	1	
2.3.	Тема: «Закрепление выполнения комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища»	2		2	
2.4.	Тема: «Закрепление упражнений на координацию рук и ног с предметами»	2		2	
2.5.	Тема: «Закрепление упражнений на координацию рук и ног без предметов»	2		2	
2.6.	Тема: «Закрепление комбинаций прыжков»	2		2	
2.7.	Тема: «Закрепление упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке»	2		2	
3.	Раздел: «Специальная физическая подготовка»	12	1	11	Текущий контроль
3.1.	Тема: «Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем»	2	1	1	
3.2.	Тема: «Отработка и закрепление техники выполнения упражнений с отягощением»	2		2	
3.3.	Тема: «Отработка и закрепление техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину»	2		2	
3.4.	Тема: «Отработка и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых качеств»	2		2	

3.5.	Тема: «Отработка и закрепление упражнений на гибкость»	2		2	
3.6.	Тема: «Отработка и закрепление упражнений на скакалке и на скамейке»	2		2	
4.	Раздел «Фитнес-аэробика»	16		16	
4.1.	Тема: «Классическая аэробика»	2		2	Текущий контроль
4.2.	Тема: «Классическая аэробика»	2		2	
4.3.	Тема: «Стэп-аэробика»	2		2	
4.4.	Тема: «Стэп-аэробика»	2		2	
4.5.	Тема: «Силовая аэробика»	2		2	
4.6.	Тема: «Силовая аэробика»	2		2	
4.7.	Тема: «Танцевальная аэробика»	2		2	
4.8.	Тема: «Танцевальная аэробика»	2		2	
5.	Раздел «Хип-хоп»	20		20	Текущий контроль
5.1.	Тема: «Брейк-данс»	2		2	
5.2.	Тема: «Брейк-данс»	2		2	
5.3.	Тема: «Поппинг»	2		2	
5.4.	Тема: «Поппинг»	2		2	
5.5.	Тема: «Локинг»	2		2	
5.6.	Тема: «Локинг»	2		2	
5.7.	Тема: «Крамп»	2		2	
5.8.	Тема: «Крамп»	2		2	
5.9.	Тема: «Фристайл»	2		2	
5.10.	Тема: «Фристайл»	2		2	
6.	Раздел «Комплексная импровизация»	12	1	11	Текущий контроль
6.1.	Тема: «Понятие композиции, комбинации»	2	1	1	
6.2.	Тема: «Индивидуальная импровизация».	2		2	
6.3.	Тема: «Импровизация в парах».	2		2	
6.4.	Тема: «Импровизация в парах».	2		2	
6.5.	Тема: «Групповая импровизация»	2		2	
6.6.	Тема: «Групповая импровизация»	2		2	
7.	Раздел «Постановочная работа»	30		30	Текущий контроль
7.1.	Тема: «Отработка и закрепление комбинаций и связок»	2		2	
7.2.	Тема: «Отработка и закрепление комбинаций и связок»	2		2	
7.3.	Тема: «Отработка и закрепление комбинаций и связок»	2		2	
7.4.	Тема: «Отработка синхронности исполнения комбинаций»	2		2	

7.5.	Тема: «Отработка синхронности исполнения комбинаций»	2		2	
7.6.	Тема: «Отработка синхронности исполнения комбинаций»	2		2	
7.7.	Тема: «Отработка техники выполнения движений»	2		2	
7.8.	Тема: «Отработка техники выполнения движений»	2		2	
7.9.	Тема: «Отработка техники выполнения движений»	2		2	
7.10.	Тема: «Отработка эмоционального исполнения комбинаций»	2		2	
7.11.	Тема: «Отработка эмоционального исполнения комбинаций»	2		2	
7.12.	Тема: «Отработка эмоционального исполнения комбинаций»	2		2	
7.13.	Тема: «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»	2		2	
7.14.	Тема: «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»	2		2	
7.15.	Тема: «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»	2		2	
8.	Раздел «Соревнования и выступления» (вариативный раздел)	16		16	Текущий контроль
8.1.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
8.2.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
8.3.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
8.4.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
8.5.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
8.6.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
8.7.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях	2		2	

	различного уровня»				
8.8.	Тема: «Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	2		2	
9.	Раздел: Досуговые и воспитательные мероприятия (вариативный раздел)	16	8	8	Текущий контроль
9.1.	Тема: «Организация досуга»	2	1	1	
9.2.	Тема: «Духовно-нравственное воспитание»	2	1	1	
9.3.	Тема: «Эстетическое воспитание»	2	1	1	
9.4.	Тема: «Гражданское воспитание»	2	1	1	
9.5.	Тема: «Ценности научного познания»	2	1	1	
9.6.	Тема: «ЗОЖ и экологическое воспитание»	2	1	1	
9.7.	Тема: «Патриотическое воспитание»	2	1	1	
9.8.	Тема: «Трудовое воспитание»	2	1	1	
10	Раздел «Промежуточная аттестация»	2	1	1	Промежуточная аттестация
10.1.	Тема: «Сдача контрольных нормативов. Тест»	2	1	1	
11	Раздел «Итоговое занятие»	2		2	Текущий контроль
11.1.	Тема: «Подведение итогов учебного года»	2		2	
Итого		144	41	103	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Тема 1.1. «Организационное занятие»

Теория: Повторение и закрепление правила безопасности на занятиях и переменах. Расписание занятий. Планирование второго года обучения. переменах. Планирование третьего года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях. Профессии танцевальной направленности: педагог - хореограф, танцор, тренер по танцам.

Практика: Игра на сплочение коллектива: «Картинки настроения».

Тема 1.2. «Входящий контроль»

Теория: Собеседование.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

Тема 2.1. «Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося»

Теория: Укрепление здоровья. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Повышение уровня физических возможностей и общей работоспособности.

Практика: Презентация «Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося»

Тема 2.2. «Значение разминочного комплекса для всех групп мышц»

Теория: Цели разминочного комплекса. Виды разминочного комплекса. Методика выполнения разминочного комплекса. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Просмотр видеоролика «Значение разминочного комплекса для всех групп мышц».

Тема 2.3. «Закрепление выполнения комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища»

Теория: Закрепление правил выполнения комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Отработка и закрепление комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища.

Тема 2.4. «Закрепление упражнений на координацию рук и ног с предметами»

Теория: Закрепление правил выполнения упражнений на координацию рук и ног с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Отработка и закрепление упражнений на координацию рук и ног с предметами.

Тема 2.5. «Закрепление упражнений на координацию рук и ног без предметов»

Теория: Закрепление правил выполнения упражнений на координацию рук и ног без предметов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Отработка и закрепление упражнений на координацию рук и ног без предметов.

Тема 2.6. «Закрепление комбинаций прыжков»

Теория: Закрепление правил выполнения комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении комбинаций прыжков.

Практика: Отработка и закрепление комбинаций прыжков.

Тема 2.7. «Закрепление упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке»

Теория: Закрепление правил выполнения упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Отработка и закрепление упражнений на гимнастической

скамейке и шведской стенке.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» (12 часов)

Тема 3.1. «Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем»

Теория: Влияние физических упражнений на основные системы организма: Важная роль физических упражнений. Влияние физических нагрузок на различные системы органов. Влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии. Влияние физических нагрузок на кровеносную систему. Повторение и закрепление техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Просмотр видеоролика «Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем».

Тема 3.2. «Отработка и закрепление техники выполнения упражнений с отягощением»

Практика: Отработка и закрепление упражнений с отягощением.

Тема 3.3. «Отработка и закрепление техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину»

Практика: Отработка и закрепление упражнений на пресс, отжимания и спину.

Тема 3.4. «Отработка и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых качеств»

Практика: Отработка и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 3.5. «Отработка и закрепление упражнений на гибкость»

Практика: Отработка и закрепление упражнений на гибкость.

Тема 3.6. «Отработка и закрепление упражнений на скакалке и на скамейке»

Практика: Отработка и закрепление упражнений на скакалке и на скамейке.

Раздел 4. «Фитнес-аэробика» (16 часов)

Тема 4.1. «Классическая аэробика»

Практика: Отработка и закрепление базовых движений классической аэробики: марш, прыжки, бег, выпады, махи ногами.

Тема 4.2. «Классическая аэробика»

Практика: Отработка и закрепление базовых движений классической аэробики: марш, прыжки, бег, выпады, махи ногами. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Тема 4.3. «Стэп-аэробика»

Практика: Отработка и закрепление основных базовых движений.

Тема 4.4. «Стэп-аэробика»

Практика: Отработка и закрепление техники базовых движений. Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Тема 4.5. «Силовая аэробика»

Практика: Отработка и закрепление основных базовых движений.

Тема 4.6. «Силовая аэробика»

Практика: Отработка и закрепление техники базовых движений.
Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Тема 4.7. «Танцевальная аэробика»

Практика: Отработка и закрепление основных базовых движений.

Тема 4.8. «Танцевальная аэробика»

Практика: Отработка и закрепление техники базовых движений.
Отработка комбинаций и связок различной сложности.

Раздел 5. «Хип-хоп» (20 часов)

Тема 5.1. «Брейк-данс»

Практика: Отработка и закрепление техники движений. Отработка и закрепление комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.2. «Брейк-данс»

Практика: Отработка и закрепление техники движений. Отработка и закрепление комбинаций и связок различной сложности..

Тема 5.3. «Поппинг»

Практика: Отработка и закрепление техники движений. Отработка и закрепление комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.4. «Поппинг»

Практика: Отработка и закрепление техники движений. Отработка и закрепление комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.5. «Локинг»

Практика: Отработка и закрепление техники движений. Отработка и закрепление комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.6. «Локинг»

Практика: Отработка и закрепление техники движений. Отработка и закрепление комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.7. «Крамп»

Практика: Отработка и закрепление техники движений. Отработка и закрепление комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.8. «Крамп»

Практика: Отработка и закрепление техники движений. Отработка и закрепление комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.9. «Фристайл»

Практика: Отработка и закрепление техники движений. Отработка и закрепление комбинаций и связок различной сложности.

Тема 5.10. «Фристайл»

Практика: Отработка и закрепление техники движений. Отработка и закрепление комбинаций и связок различной сложности.

Раздел 6. «Комплексная импровизация» (12 часов)

Тема 6.1. «Понятие композиции, комбинации»

Теория: Основные понятия. Правила составления комбинаций.

Характеристика танцевальных видов аэробики.

Практика:

Тема 6.2. «Индивидуальная импровизация»

Практика: Составление композиции на основе любого танцевального направления.

Тема 6.3. «Импровизация в парах»

Практика: Составление композиции на основе любого танцевального направления.

Тема 6.4. «Импровизация в парах»

Практика: Составление композиции на основе любого танцевального направления.

Тема 6.5. «Групповая импровизация»

Практика: Составление композиции на основе любого танцевального направления.

Тема 6.6. «Групповая импровизация»

Практика: Составление композиции на основе любого танцевального направления в группе.

Раздел 7. «Постановочная работа» (30 часов)

Тема 7.1. «Отработка и закрепление комбинаций и связок»

Практика: Отработка и закрепление комбинаций и связок. Техника безопасности при выполнении комбинаций и связок.

Тема 7.2. «Отработка и закрепление комбинаций и связок»

Практика: Отработка и закрепление комбинаций и связок. Техника безопасности при выполнении комбинаций и связок.

Тема 7.3. «Отработка и закрепление комбинаций и связок»

Практика: Отработка и закрепление комбинаций и связок. Техника безопасности при выполнении комбинаций и связок.

Тема 7.4. «Отработка синхронности исполнения комбинаций»

Практика: Выполнение и отработка комбинаций и связок.

Тема 7.5. «Отработка синхронности исполнения комбинаций»

Практика: Отработка синхронности исполнения комбинаций. Техника безопасности при выполнении комбинаций.

Тема 7.6. «Отработка синхронности исполнения комбинаций»

Практика: Отработка синхронности исполнения комбинаций. Техника безопасности при выполнении комбинаций.

Тема 7.7. «Отработка техники выполнения движений»

Практика: Отработка техники выполнения движений. Техника безопасности при выполнении движений.

Тема 7.8. «Отработка техники выполнения движений»

Практика: Отработка техники выполнения движений. Техника безопасности при выполнении движений.

Тема 7.9. «Отработка техники выполнения движений»

Практика: Отработка техники выполнения движений. Техника безопасности при выполнении движений.

Тема 7.10. «Отработка эмоционального исполнения комбинаций»

Практика: Отработка эмоционального исполнения комбинаций.
Техника безопасности при выполнении комбинаций.

Тема 7.11. «Отработка эмоционального исполнения комбинаций»

Практика: Отработка эмоционального исполнения комбинаций.
Техника безопасности при выполнении комбинаций.

Тема 7.12. «Отработка эмоционального исполнения комбинаций»

Практика: Отработка эмоционального исполнения комбинаций.
Техника безопасности при выполнении комбинаций.

Тема 7.13. «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»

Практика: Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.
Техника безопасности при выполнении комбинаций.

Тема 7.14. «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»

Практика: Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.
Техника безопасности при выполнении комбинаций.

Тема 7.15. «Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»

Практика: Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.
Техника безопасности при выполнении комбинаций.

**Раздел 8. «Соревнования и выступления» (вариативный раздел)
(16 часов)**

Тема 8.1.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.2.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.3.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.4.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.5.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.6.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.7.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Тема 8.8.

Практика: Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Раздел 9. Досуговые и воспитательные мероприятия (вариативный раздел) (16 часов)

Тема 9.1. «Организация досуга»

Теория: Проведение праздников и мероприятий в Центре.

Практика: Создание радостной атмосферы, сплочение коллектива.

Тема 9.2. «Духовно-нравственное воспитание»

Теория: Беседа «Добро и зло», «Поступки человека-зеркало души»

Практика: Игра «Феномен молодежной субкультуры: за и против?»

Тема 9.3. «Эстетическое воспитание»

Теория: Беседа «В мире доброты и красоты».

Практика: Игра «Культура речи».

Тема 9.4. «Гражданское воспитание»

Теория: Беседа «Гражданственность», «Государственный герб РФ».

Практика: Викторина «Знаменательные даты».

Тема 9.5. «Ценности научного познания»

Теория: Беседа «Наука сегодня».

Практика: Викторина «Час научных открытий».

Тема 9.6. «ЗОЖ и экологическое воспитание»

Теория: Беседа «Наше здоровое будущее», «Судьба планеты в наших руках».

Практика: Викторина «Здоровье-это здоровый образ жизни», «Экология и мы».

Тема 9.7. «Патриотическое воспитание»

Теория: Беседа «Блокада Ленинграда-900 дней испытаний».

Практика: Викторина «Героям посвящается».

Тема 9.8. «Трудовое воспитание»

Теория: Беседа «Без труда мы никуда», «На работу в первый раз».

Практика: Викторина «Каждый труд почётен».

Раздел 10. «Промежуточная аттестация»

Тема 10.1. «Сдача контрольных нормативов. Тест»

Теория: Тест.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Раздел 11. «Итоговое занятие»

Тема 11.1. «Подведение итогов учебного года»

Практика: Подведение итогов учебного года. Просмотр и анализ выступлений за учебный год.

Календарно – тематическое планирование.

- 1.Календарно - тематическое планирование 1 года обучения (*Приложение №1*)
- 2.Календарно - тематическое планирование 2 года обучения (*Приложение №2*)

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов:

Предметные результаты

1. Будут знать специальную терминологию;
2. Будут знать о профессиях танцевальной направленности;
3. Будут знать историю хип-хопа и фитнес-аэробики;
4. Будут уметь выполнять и различать основные элементы хип-хопа и фитнес-аэробики;
5. Будут иметь общий культурный уровень учащихся, развивать чувство прекрасного через соприкосновение с миром музыки и хореографии;
6. Будут иметь комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
7. Будут уметь выполнять импровизации на свободную музыкальную тему;
8. Будут уметь выполнять упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки.

Метапредметные результаты

1. Развивают музыкальный слух, внимание и память;
2. Развивают представления о собственных интересах и возможностях;
3. Развивают умения самооценки проделанной работы;
4. Развивают навыки рефлексии собственной деятельности;
5. Развивают умения работать в группе.

Личностные результаты

1. Понимают потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
2. Осознают позитивное отношение к занятиям и избранному виду деятельности;
3. Проявляют культуру общения, устанавливают и укрепляют дружеские взаимоотношения в объединении;
4. Проявляют уважение, нравственные чувства к культуре своей страны, родного края;
5. Проявляют и развивают желание к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

1 год обучения

Предметные результаты

1. Будут знать специальную терминологию;
2. Будут знать историю хип-хопа и историю фитнес-аэробики;
3. Будут иметь комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики;
4. Будут уметь различать стили хип-хопа и фитнес-аэробики;
5. Будут уметь выполнять усложненные танцевальные комбинации в сложном ритмическом рисунке;
6. Будут уметь соединять элементы и движения в комбинации и фигуры;
7. Будут уметь уверенно и грамотно держаться на сценических площадках;
8. Будут знать упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки;
9. Будут уметь выполнять упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки.

Метапредметные результаты

1. Развивают музыкальный слух, внимание и память;
2. Развивают силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
3. Развивают творческие способности, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
4. Развивают умения самооценки проделанной работы;
5. Развивают умения работать в группе.

Личностные результаты

1. Понимают потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
2. Осознают позитивное отношение к занятиям и избранному виду деятельности;
3. Проявляют культуру общения, устанавливают и укрепляют дружеские взаимоотношения в объединении;
4. Проявляют уважение, нравственные чувства к культуре своей страны, родного края;
5. Проявляют и развивают желание к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

2 год обучения

Предметные результаты

1. Будут знать специальную терминологию;
2. Будут знать о профессиях танцевальной направленности;
3. Будут иметь комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики;
4. Будут уметь выполнять сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце;
5. Буду уметь совершенствовать технику исполнения движений, грамотность, правильность и чистоту исполнения;
6. Будут уметь выполнять импровизации под сложное музыкальное сопровождение;
7. Будут знать упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки;
8. Будут уметь выполнять упражнения общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки.

Метапредметные результаты

1. Развивают коммуникативные способности через взаимодействие с педагогом, друг с другом, через воспитательные мероприятия и тренинги;
2. Развивают психические свойства личности: внимание, память, воображение, мышление;
3. Развивают и совершенствуют творческие способности учащихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
4. Развивают творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

Личностные результаты

1. Понимают потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
2. Осознают позитивное отношение к занятиям и избранному виду деятельности;
3. Проявляют культуру общения, устанавливают и укрепляют дружеские взаимоотношения в объединении;
4. Проявляют уважение, нравственные чувства к культуре своей страны, родного края;
5. Проявляют и развивают желание к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

4.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1 Условия реализации программы

Программа «Современная хореография - Шаг вперёд» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп» (ул. Морозова, д. 175 (МАОУ «СОШ №24 им. Каллистрата Жакова»).

4.2 Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Занятия фитнесом проводятся в специально оборудованном зале.

На занятиях учащиеся должны быть в спортивной форме, из обуви предпочтительнее кроссовки.

Для занятий необходимо следующее оборудование:

- хореографические станки;
- зеркала;
- гимнастические маты;
- магнитофон;
- скакалки,
- гимнастические палки,
- мячи,
- обручи;
- костюмы (эстрадно - спортивные).

Информационно-методическое обеспечение программы

№ п.п.	Разделы	Наглядное пособие
1.	Введение	Инструкция по ТБ.
2.	Общая физическая подготовка	Демонстрационный материал.
3.	Специальная физическая подготовка	Демонстрационный материал.
4.	Классическая аэробика	Демонстрационный материал. Записи музыкальных композиций.
5.	Стэп-аэробика	Демонстрационный материал. Записи музыкальных композиций
6.	Соревнования и выступления	Записи выступлений.

4.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих *педагогических технологий*:

Игровая технология. Выбор данной технологии обоснован тем, что использование прочно сформированных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в будущем достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

Благодаря использованию данной технологии, в процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, учащиеся приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью;
- проверять реальность.

Здоровьесберегающая технология. Данные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Развитие его физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры учащихся, закаливание, дыхательная гимнастика, профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, обеспечение сохранности жизни и здоровья в ходе образовательного процесса.

Технология разноуровневого обучения. Применение в образовательном процессе данной технологии, обусловлено тем, что все обучающиеся имеют разный уровень подготовленности по разным показателям (например - у всех разный уровень физической, технической, психологической подготовленности). И поэтому даже на учебном занятии по одной теме, на занятиях аэробикой можно давать задания в соответствии с уровнем подготовки.

При использовании данной технологии, появляется возможность, в рамках одного занятия, вести плодотворную работу с учащимися с разной подготовленностью. Учащиеся полностью справляются с заданиями, предложенными им на занятии. Получают удовлетворение от проделанной работы, развивают способности и повышают качество знаний.

Средство творческой самореализации и способа личностного

развития учащихся.

Технологии проблемного обучения. В данной технологии предлагается проблема (сюжет, ситуация), по ходу которой учащиеся решают проблемные задачи.

Учащийся усваивает разнообразные действия, направленные на изучение решения проблем.

Приемы и методы:

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. В исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Хороший показ движения педагогом вызывает у учащихся желание научиться также красиво танцевать. В начале работы педагог выполняет движения вместе с учащимися. Педагогу необходимо сразу проанализировать.

Словесный метод. Разговорная речь в хореографии является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения педагога должны быть краткими, точными, образными. Необходимо обращать внимание на интонацию.

Игровой метод. Танцевальная игра – незаменимый способ закрепить интерес учащихся к хореографическому искусству. Игры-превращения помогают научить детей выразительному выполнению движений, развивают их фантазию и воображение, а игры-импровизации помогают учащимся выразить свое внутреннее состояние и поделиться им.

Импровизационный метод. Позволяет подводить детей к возможности свободного движения, такого, как подсказывает музыка. Он позволяет раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

Педагог тактично направляет внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков исполнения. Например, в ходе занятия учащимся дается музыкальное произведение и небольшой отрывок времени (10 мин), за который они должны придумать небольшую композицию. Каждая группа готовит свою постановочную работу. Работы анализируются и оцениваются за самобытность и оригинальность постановки.

Метод релаксации. Релаксация занимает значительное место в учебно-танцевальном процессе. Она позволяет учащемуся расслабить мышцы лица, тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией. Движение любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления мышц, которые необходимо для

успешного выполнения любого танцевального элемента.

Отсутствие такого расслабления часто приводит к напряженности и скованности, а также к снижению эффективности движения.

В каждое занятие вводятся упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц, такие как: свободное раскачивание руками в плечевом и локтевом суставах, встряхивание руками и ногами, туловищем, расслабление, лежа, большое значение имеет дыхание – дается ряд упражнений в сочетании с выдохом и вдохом.

Систематическое применение таких упражнений способствует более быстрому овладению двигательных качеств, также являются средством восстановления организма.

Метод индивидуального подхода. Помогает рассмотреть и поддержать самобытность, самовыражение учащихся. В программу включены занятия по развитию способности к импровизации, сочинению танцевальных движений, комбинации. Оптимальное сочетание методов дает возможность работать индивидуально с каждым ребенком, учитывая его возможности, способности и давать стимул к новым достижениям, способствовать поддержанию и дальнейшему раскрытию его одаренности.

Принципы:

Обучение и воспитание в объединении «Детский фитнес» строится в соответствии с основными дидактическими принципами:

- *принцип доступности и индивидуализации* предусматривает учет возрастных, индивидуальных особенностей и возможностей учащихся для определения нужных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психологических усилий учащегося;
- *принцип постепенного повышения требований* предполагает постановку перед учащимися и выполнение ими все более трудных и новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок;
- *принцип систематичности* обозначает непрерывность и регулярность учебных занятий, достижение определенного уровня обученности;
- *принцип сознательности и активности* развивает сознательное, мотивированное и заинтересованное отношение учащихся к своим действиям;
- *принцип наглядности* обеспечивает широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих учащихся с окружающей действительностью.

4.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебного процесса и направлена на:

- развитие личностных творческих способностей каждого ребёнка;
- создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- создание условий для сплочения коллектива;
- формирование у детей стремления радовать окружающих доступными им возможностями;
- развитие умения общаться, культуры общения, умения организовать свой досуг и досуг друзей;
- развитие интереса к предпрофессиональной и профессиональной подготовке;

Массовые мероприятия в объединении проводятся в дни школьных каникул, внутри объединения, в ЦДОД. Продолжительность мероприятий обычно не превышает учебную нагрузку.

Конкурсы, соревнования, экскурсии и т.д. проводятся в течение всего учебного года по плану. Для подготовки и проведения конкурсов, праздников, игровых программ приглашаются родители.

Вариативность использования в образовательном процессе различных видов деятельности дает возможность сделать учебно-воспитательный процесс разноплановым, содержательным, увлекательным и результативным.

Самым важным результатом в разнообразных видах деятельности является - повышения уровня подготовленности учащихся в различных сферах деятельности, расширения кругозора, привития навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности, проведена значительная работа в воспитании морально-волевых и нравственных качеств учащихся.

С учетом плана воспитательной работы возможно включение заданий по участию учащихся программы «Современная хореография» в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в очном и дистанционном режиме.

4.5. Работа с родителями

Большую роль в воспитании и обучении детей играет сотрудничество с родителями учащихся. Необходимое для работы - общение с родителями в индивидуальном порядке, на родительских собраниях, приглашение родителей на всевозможные концерты, конкурсы, выступления, соревнования.

Необходимо знакомить родителей с успехами их детей в досуговой деятельности, а так же с состоянием социально-эмоционального климата в коллективе.

Разработан план работы с родителями, в который включены проведения собраний и консультаций; совместные мероприятия: музыкально-спортивные праздники, соревнования, открытые занятия и др. Регулярное проведение встреч с родительским комитетом для решения организационных вопросов по подготовке учащихся к концертам, конкурсам, соревнованиям и т.п.

Формы работы:

- Родительские собрания
- Совместные занятия
- Творческие отчеты
- Спортивные и оздоровительные мероприятия
- Культурно-массовые мероприятия
- Консультации

5. ФОРМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Во время входящего контроля проводится диагностика имеющихся знаний и умений, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с «Положением о входящем контроле и текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МУ ДО «ЦДОД «Олимп»».

Входящий контроль осуществляется педагогом в начале учебного года. Входящий контроль проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящего контроля педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящего контроля: контрольные нормативы.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению года обучения. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в таблице этапов аттестации к дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

Промежуточная аттестация по итогам освоения курса учащихся проводится с целью подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программе.

Форма проведения промежуточной аттестации: контрольные нормативы. Тест.

Аттестация учащихся Центра рассматривается педагогическим коллективом, как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как

позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- промежуточную аттестацию по окончании изучения разделов года обучения;
- промежуточную аттестацию по итогам освоения курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

В зачет аттестации входит участие и призовые места на соревнованиях, конкурсах различного уровня.

Критерии оценки результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий.

- *Низкий уровень:* от 50 % освоения программного материала и менее, удовлетворительное владение теоретической информацией по темам, умение пользоваться полученными знаниями при выполнении танцевальных элементов, участие на соревнованиях и конкурсах, пассивное участие в беседах.

- *Средний уровень:* от 51 % до 79 % освоения программного материала, достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями при выполнении танцевальных элементов, участие на соревнованиях и конкурсах, организации и проведении акций.

- *Высокий уровень:* от 80% до 100 % освоения программного материала, свободное владение теорией, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями при выполнении танцевальных элементов, соблюдать правила ТБ, участвовать на соревнованиях и конкурсах, применять полученную информацию на практике, помогать новичкам.

Периодичность и формы проведения аттестации учащихся представлены в таблицах «Этапы аттестации учащихся».

Этапы аттестации учащихся 1 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Входящий контроль (сентябрь)	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящий контроль	Контрольные нормативы	Приложение 5 в УМК

Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. (в течение года)	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 6 в УМК
Промежуточная аттестация. (апрель)	Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Практические и теоретические навыки, умения	Контрольные нормативы. Тест	Приложение 7 в УМК

2 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Входящий контроль (сентябрь)	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящий контроль	Контрольные нормативы	Приложение 8 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. (в течение года)	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 9 в УМК
Промежуточная аттестация. (апрель)	Определить уровень усвоения программного материала 2 года обучения	Практические и теоретические навыки, умения	Контрольные нормативы. Тест	Приложение 10 в УМК

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п.
8. Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства образования и науки России № 845, Минпросвещения России № 369 от 30 июля 2020 г. «Об утверждении порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

12. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года».

13. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://olimp-komi.profedu.ru/upload/proeduolimp_komi_new/files/32/72/327233e25569b6276ddb3e8090d97869.pdf

Список литературы для педагога

1. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
2. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
3. Попова М.В. Проведение занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы. - Смоленск : ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. - 42с.
4. Семенова О. В. Методические рекомендации для педагогов по организации и проведению занятий по аэробике, 2023. – 10с.
5. Контрольные нормативы по предмету физическая культура по ФГОС 2 -11 классы https://sch1945uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5f5f4be9a913b.pdf
6. ВФСК г. Сыктывкар. Нормативы ГТО https://vk.com/album-138399463_298651204

Список литературы для учащихся

1. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под. Ред. С. Н. Попова. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 101с.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - СПб.: Люкси, 1996 г.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. - М.: ФАР, 2002.- 97с.
4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. / Е.В. Горшкова. - М.: 2008 г.
5. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. - СПб. : ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. - 112 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
Календарно-тематическое планирование
Календарно-тематический план
к программе «Современная хореография - Шаг вперед»
1 год обучения

Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятий (Т/П)	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
«Вводное занятие»	«Организационное занятие»	1	1 - Т		
	«Организационное занятие»	1	1 - П		
	«Входящий контроль»	1	1 - Т		
	«Входящий контроль»	1	1 - П		
«Общая физическая подготовка»	«Роль физической культуры и спорта в жизни человека»	1	1 - Т		
	«Роль физической культуры и спорта в жизни человека»	1	1 - П		
	«Основные особенности общей физической подготовки»	1	1 - Т		
	«Основные особенности общей физической подготовки»	1	1 - П		
	«Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища»	1	1 - Т		
	«Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища»	1	1 - П		
	«Основные особенности упражнений на координацию рук и ног с предметами»	1	1 - Т		
	«Основные особенности упражнений на координацию рук и ног с предметами»	1	1 - П		

	«Основные особенности упражнений на координацию рук и ног без предметов»	1	1 - Т		
	«Основные особенности упражнений на координацию рук и ног без предметов»	1	1 - П		
	«Особенности комбинаций прыжков»	1	1 - Т		
	«Особенности комбинаций прыжков»	1	1 - П		
	«Особенности упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке»	1	1 - Т		
	«Особенности упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке»	1	1 - П		
«Специальная физическая подготовка»	«Особенности специальной физической подготовки»	1	1 - Т		
	«Особенности специальной физической подготовки»	1	1 - П		
	«Особенности техники выполнения упражнений с отягощением»	1	1 - Т		
	«Особенности техники выполнения упражнений с отягощением»	1	1 - П		
	«Особенности техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину»	1	1 - Т		
	«Особенности техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину»	1	1 - П		
	«Особенности упражнений для развития скоростно-силовых качеств»	1	1 - Т		
	«Особенности упражнений для развития скоростно-силовых качеств»	1	1 - П		
	«Особенности упражнений на гибкость»	1	1 - Т		
	«Особенности упражнений на гибкость»	1	1 - П		
	«Особенности упражнений на скакалке и на скамейке»	1	1 - Т		
	«Особенности упражнений на скакалке и на скамейке»	1	1 - П		

«Фитнес-аэробика»	«Классическая аэробика»		1 - Т		
	«Классическая аэробика»		1 - П		
	«Классическая аэробика»		1 - П		
	«Классическая аэробика»		1 - П		
	«Стэп-аэробика»		1 - Т		
	«Стэп-аэробика»		1 - П		
	«Стэп-аэробика»		1 - П		
	«Стэп-аэробика»		1 - П		
	«Силовая аэробика»		1 - Т		
	«Силовая аэробика»		1 - П		
	«Силовая аэробика»		1 - П		
	«Силовая аэробика»		1 - П		
	«Танцевальная аэробика»		1 - Т		
	«Танцевальная аэробика»		1 - П		
	«Танцевальная аэробика»		1 - П		
	«Танцевальная аэробика»		1 - П		
«Хип-хоп»	«Брейк-данс»		1 - Т		
	«Брейк-данс»		1 - П		
	«Брейк-данс»		1 - П		
	«Брейк-данс»		1 - П		
	«Поппинг»		1 - Т		
	«Поппинг»		1 - П		
	«Поппинг»		1 - П		
	«Поппинг»		1 - П		
	«Локинг»		1 - Т		
	«Локинг»		1 - П		
	«Локинг»		1 - П		
	«Локинг»		1 - П		

	«Крамп»		1 - Т		
	«Крамп»		1 - П		
	«Крамп»		1 - П		
	«Крамп»		1 - П		
	«Фристайл»		1 - Т		
	«Фристайл»		1 - П		
	«Фристайл»		1 - П		
	«Фристайл»		1 - П		
«Комплексная импровизация»	«Особенности комплексов упражнений импровизации»		1 - Т		
	«Особенности комплексов упражнений импровизации»		1 - П		
	«Особенности комплексов упражнений импровизации»		1 - П		
	«Особенности комплексов упражнений импровизации»		1 - П		
	«Индивидуальная импровизация»		1 - Т		
	«Индивидуальная импровизация»		1 - П		
	«Индивидуальная импровизация»		1 - П		
	«Индивидуальная импровизация»		1 - П		
	«Групповая импровизация»		1 - Т		
	«Групповая импровизация»		1 - П		
	«Групповая импровизация»		1 - П		
	«Групповая импровизация»		1 - П		
«Постановочная работа»	«Разучивание комбинаций и связок»		1 - Т		
	«Разучивание комбинаций и связок»		1 - П		
	«Разучивание комбинаций и связок»		1 - П		
	«Разучивание комбинаций и связок»		1 - П		
	«Разучивание комбинаций и связок»		1 - П		

	«Разучивание комбинаций и связок»		1 - П		
	«Разучивание комбинаций и связок»		1 - П		
	«Разучивание комбинаций и связок»		1 - П		
	«Работа над синхронностью исполнения комбинации»		1 - Т		
	«Работа над синхронностью исполнения комбинации»		1 - П		
	«Работа над синхронностью исполнения комбинации»		1 - П		
	«Работа над синхронностью исполнения комбинации»		1 - П		
	«Работа над синхронностью исполнения комбинации»		1 - П		
	«Работа над синхронностью исполнения комбинации»		1 - П		
	«Работа над синхронностью исполнения комбинации»		1 - П		
	«Работа над синхронностью исполнения комбинации»		1 - П		
	«Работа над техникой выполнения движений»		1 - Т		
	«Работа над техникой выполнения движений»		1 - П		
	«Работа над техникой выполнения движений»		1 - П		
	«Работа над техникой выполнения движений»		1 - П		
	«Работа над техникой выполнения движений»		1 - П		
	«Работа над техникой выполнения движений»		1 - П		
	«Работа над техникой выполнения движений»		1 - П		
	«Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»		1 - Т		
	«Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»		1 - П		

	«Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»		1 - П		
	«Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»		1 - П		
	«Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»		1 - П		
	«Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций»		1 - П		
	«Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»		1 - Т		
	«Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»		1 - П		
	«Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»		1 - П		
	«Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»		1 - П		
	«Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»		1 - П		
	«Отработка четкости и качества исполнения комбинаций»		1 - П		
«Соревнования и выступления»	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.		1 - П		
	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.		1 - П		
	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.		1 - П		
	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.		1 - П		
	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.		1 - П		
	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.		1 - П		
	Участие на мероприятиях и соревнованиях		1 - П		

	различного уровня.				
	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.		1 - П		
	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.		1 - П		
	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.		1 - П		
Досуговые и воспитательные мероприятия (вариативный раздел)	«Организация досуга»		1 - Т		
	«Организация досуга»		1 - П		
	«Духовно-нравственное воспитание»		1 - Т		
	«Духовно-нравственное воспитание»		1 - П		
	«Эстетическое воспитание»		1 - Т		
	«Эстетическое воспитание»		1 - П		
	«Гражданское воспитание»		1 - Т		
	«Гражданское воспитание»		1 - П		
	«Ценности научного познания»		1 - Т		
	«Ценности научного познания»		1 - П		
	«ЗОЖ и экологическое воспитание»		1 - Т		
	«ЗОЖ и экологическое воспитание»		1 - П		
	«Патриотическое воспитание»		1 - Т		
	«Патриотическое воспитание»		1 - П		
	«Трудовое воспитание»		1 - Т		
	«Трудовое воспитание»		1 - П		
«Промежуточная аттестация»	«Сдача контрольных нормативов. Тест»		1 - Т		
	«Сдача контрольных нормативов. Тест»		1 - П		
«Итоговое занятие»	«Подведение итогов учебного года»		1 - П		
	«Подведение итогов учебного года»		1 - П		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
Календарно-тематическое планирование
Календарно-тематический план
к программе «Современная хореография - Шаг вперёд»
2 год обучения

Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятий (Т/П)	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
«Вводное занятие»	«Организационное занятие»	1	1 - Т		
	«Организационное занятие»	1	1 - П		
	«Входящий контроль»	1	1 - Т		
	«Входящий контроль»	1	1 - П		
«Общая физическая подготовка»	«Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося»	1	1 - Т		
	«Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося»	1	1 - П		
	«Значение разминочного комплекса для всех групп мышц»	1	1 - Т		
	«Значение разминочного комплекса для всех групп мышц»	1	1 - П		
	«Закрепление выполнения комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища»	1	1 - П		
	«Закрепление выполнения комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища»	1	1 - П		
	«Закрепление упражнений на координацию рук и ног с предметами»	1	1 - П		

	«Закрепление упражнений на координацию рук и ног с предметами»	1	1 - П		
	«Закрепление упражнений на координацию рук и ног без предметов»	1	1 - П		
	«Закрепление упражнений на координацию рук и ног без предметов»	1	1 - П		
	«Закрепление комбинаций прыжков»	1	1 - П		
	«Закрепление комбинаций прыжков»	1	1 - П		
	«Закрепление упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке»	1	1 - П		
	«Закрепление упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке»	1	1 - П		
«Специальная физическая подготовка»	«Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем»	1	1 - Т		
	«Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление техники выполнения упражнений с отягощением»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление техники выполнения упражнений с отягощением»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых качеств»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых качеств»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление упражнений на гибкость»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление упражнений на гибкость»	1	1 - П		

	«Отработка и закрепление упражнений на скакалке и на скамейке»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление упражнений на скакалке и на скамейке»	1	1 - П		
«Фитнес-аэробика»	«Классическая аэробика»	1	1 - П		
	«Классическая аэробика»	1	1 - П		
	«Классическая аэробика»	1	1 - П		
	«Классическая аэробика»	1	1 - П		
	«Стэп-аэробика»	1	1 - П		
	«Стэп-аэробика»	1	1 - П		
	«Стэп-аэробика»	1	1 - П		
	«Стэп-аэробика»	1	1 - П		
	«Силовая аэробика»	1	1 - П		
	«Силовая аэробика»	1	1 - П		
	«Силовая аэробика»	1	1 - П		
	«Силовая аэробика»	1	1 - П		
	«Танцевальная аэробика»	1	1 - П		
	«Танцевальная аэробика»	1	1 - П		
	«Танцевальная аэробика»	1	1 - П		
	«Танцевальная аэробика»	1	1 - П		
«Хип-хоп»	«Брейк-данс»	1	1 - П		
	«Брейк-данс»	1	1 - П		
	«Брейк-данс»	1	1 - П		
	«Брейк-данс»	1	1 - П		
	«Поппинг»	1	1 - П		
	«Поппинг»	1	1 - П		
	«Поппинг»	1	1 - П		
	«Поппинг»	1	1 - П		

	«Локинг»	1	1 - П		
	«Локинг»	1	1 - П		
	«Локинг»	1	1 - П		
	«Локинг»	1	1 - П		
	«Крамп»	1	1 - П		
	«Крамп»	1	1 - П		
	«Крамп»	1	1 - П		
	«Крамп»	1	1 - П		
	«Фристайл»	1	1 - П		
	«Фристайл»	1	1 - П		
	«Фристайл»	1	1 - П		
	«Фристайл»	1	1 - П		
«Комплексная импровизация»	«Понятие композиции»	1	1 - Т		
	«Понятие композиции»	1	1 - П		
	«Индивидуальная импровизация»	1	1 - П		
	«Индивидуальная импровизация»	1	1 - П		
	«Импровизация в парах»	1	1 - П		
	«Импровизация в парах»	1	1 - П		
	«Импровизация в парах»	1	1 - П		
	«Импровизация в парах»	1	1 - П		
	«Групповая импровизация»	1	1 - П		
	«Групповая импровизация»	1	1 - П		
	«Групповая импровизация»	1	1 - П		
	«Групповая импровизация»	1	1 - П		
«Постановочная работа»	«Отработка и закрепление комбинаций и связок»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление комбинаций и связок»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление комбинаций и связок»	1	1 - П		
	«Отработка и закрепление комбинаций и связок»	1	1 - П		

[illegible]

[illegible]

	«Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	1	1 - П		
	«Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	1	1 - П		
	«Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	1	1 - П		
	«Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	1	1 - П		
	«Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	1	1 - П		
	«Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня»	1	1 - П		
Досуговые и воспитательные мероприятия (вариативный раздел)	«Организация досуга»	1	1 - Т		
	«Организация досуга»	1	1 - П		
	«Духовно-нравственное воспитание»	1	1 - Т		
	«Духовно-нравственное воспитание»	1	1 - П		
	«Эстетическое воспитание»	1	1 - Т		
	«Эстетическое воспитание»	1	1 - П		
	«Гражданское воспитание»	1	1 - Т		
	«Гражданское воспитание»	1	1 - П		
	«Ценности научного познания»	1	1 - Т		
	«Ценности научного познания»	1	1 - П		
	«ЗОЖ и экологическое воспитание»	1	1 - Т		
	«ЗОЖ и экологическое воспитание»	1	1 - П		
	«Патриотическое воспитание»	1	1 - Т		
	«Патриотическое воспитание»	1	1 - П		
	«Трудовое воспитание»	1	1 - Т		
	«Трудовое воспитание»	1	1 - П		
«Промежуточная аттестация»	«Сдача контрольных нормативов. Тест»	1	1 - Т		

	«Сдача контрольных нормативов. Тест»	1	1 - П		
«Итоговое занятие»	«Подведение итогов учебного года»	1	1 - П		
	«Подведение итогов учебного года»	1	1 - П		

Контрольно - измерительные материалы

1 год обучения

Входящий контроль

Цель: Определение уровня исходной подготовки учащихся.

Время выполнения работы:

1. Вводный инструктаж педагога об особенностях работы – 10 минут;
2. Практическая работа – 40 минут;

На выполнение всей работы отводится – 60 минут.

Инструктаж по ТБ при выполнении нормативов. Разминка. Выполнение нормативов. Заминка.

1. Практическая работа. Форма – контрольные нормативы.

Задание 1 – педагог проводит ТБ по выполнению нормативов. Учащимся совместно с педагогом выполняют разминку.

Задание 2 – учащиеся сдают нормативы.

Задание 2 – выполняется заминка совместно с педагогом. Запись в листе контроля, подведение итогов.

Лист контроля

Фамилия, имя учащегося	Критерии		Итог
	Сформированность самостоятельности	Сформированность специальных ЗУНов	
1.			

Критерии

Сформированность самостоятельности:

- 1 – Низко самостоятельный, все время ждет помощи, одобрения, не видит своих ошибок.
- 2 – Средне самостоятельный, выполняет задание сам, а при проверке ориентируется на других детей и делает так, как у них.
- 3 – Высоко самостоятельный ребёнок сам берется за выполнение любого

задания.

Сформированность специальных ЗУНов:

1 – Низкий уровень знаний: ребенок не может выполнить нормативы.

2 – Средний уровень знаний: ребенок выполняет нормативы по средней шкале.

3 – Высокий уровень знаний: ребенок выполняет нормативы по высокой шкале.

Итог:

1-2 балла – Низкий уровень: ребенок не готов к дальнейшему обучению по программе.

3-4 балла – Средний уровень: ребенок готов к дальнейшему обучению по программе,
но нуждается в помощи педагога.

5-6 баллов – Высокий уровень: ребенок в полной мере готов к дальнейшему обучению по программе.

Приложение 4

Текущий контроль успеваемости на занятии

Цель: Определение уровня понимания изучаемого материала и уровня приобретенных умений и навыков.

Форма: наблюдение.

Универсальный лист контроля.

Ф. И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Итог

Уровни оценивания работы:

3 – высокий;

2 – средний;

1 – низкий.

Итог:

5 - 6 баллов – высокий уровень;

3 – 4 балла – средний уровень;

2 и менее балла – низкий уровень.

Критерии

Практические умения и навыки

3 – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными занятием;

2 – объем усвоенных учащимся умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$;

1 – учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков.

Приложение 5

Промежуточная аттестация

1 года обучения

Форма контроля: сдача нормативов. Тест.

Цели: Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения. Проследить спортивный рост учащихся; проанализировать умения использовать полученные знания при выполнении танцевальных движений. Проанализировать результаты работы за год.

Уровни:

3 – высокий;

2 – средний;

1 – низкий.

Итог (сложение баллов по критериям):

22 – 27 баллов – высокий уровень;

16 – 21 баллов – средний уровень;

15 и менее баллов – низкий уровень.

Критерии

Знание терминологии

- 3 – знание терминологии в полной мере;
- 2 – знание терминологии в достаточной мере;
- 1 – знание терминологии в недостаточной мере.

Знание истории хип-хопа и истории фитнес-аэробики

- 3 – знание истории хип-хопа и истории фитнес-аэробики в полной мере;
- 2 – знание истории хип-хопа и истории фитнес-аэробики в достаточной мере;
- 1 – знание истории хип-хопа и истории фитнес-аэробики в недостаточной мере.

Знание об упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки

- 3 – знание об упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки в полной мере;
- 2 – знание об упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки в достаточной мере;
- 1 – знание об упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки в недостаточной мере.

Умение различать стили хип-хопа и фитнес-аэробики

- 3 – умение хорошо различать стили хип-хопа и фитнес-аэробики;
- 2 – умение различать стили хип-хопа и фитнес-аэробики с некоторыми ошибками;
- 1 – не умение различать стили хип-хопа и фитнес-аэробики.

Владение комплексом навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики

- 3 – владение комплексом навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики в полной мере;
- 2 – владение комплексом навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики в достаточной мере;
- 1 – владение комплексом навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики в недостаточной мере.

Выполнение усложненных танцевальных комбинаций в сложном ритмическом рисунке

3 – выполнение усложненных танцевальных комбинаций в сложном ритмическом рисунке в полной мере;

2 – выполнение усложненных танцевальных комбинаций в сложном ритмическом рисунке в достаточной мере;

1 – выполнение усложненных танцевальных комбинаций в сложном ритмическом рисунке в недостаточной мере.

Умение соединять элементы и движения в комбинации и фигуры

3 – умение соединять элементы и движения в комбинации и фигуры в полной мере;

2 – умение соединять элементы и движения в комбинации и фигуры в достаточной мере;

1 – умение соединять элементы и движения в комбинации и фигуры в недостаточной мере.

Умение уверенно и грамотно держаться на сценических площадках

3 – умение уверенно и грамотно держаться на сценических площадках в полной мере;

2 – умение уверенно и грамотно держаться на сценических площадках в достаточной мере;

1 – умение уверенно и грамотно держаться на сценических площадках в недостаточной мере.

Умение выполнять упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки

3 – умение выполнять упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки в полной мере;

2 – умение выполнять упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки в достаточной мере;

1 – умение выполнять упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки в недостаточной мере.

Контрольные нормативы

Контрольное упражнение		Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
Общая физическая подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10 - 12	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
			22	13	10	13	7	5
	Прыжок в длину		162	142	128	152	132	118

	с места толчком двумя ногами							
	Наклон вперёд из положения стоя на скамье		+8	+4	+2	+11	+5	+3
	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см.)		+10	+8	+6	+11	+10	+8
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)		43	33	26	37	28	23
Специальная физическая подготовка	Поднимание согнутых ног в коленях в висе (количество раз)	10 - 12	8	6	4	5	3	2
	Прыжки на скакалке с вращением вперёд (количество раз за 1 мин.)		80	70	60	90	80	70
	Упражнение «Мостик»		Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения
	Упражнение «Колесо»		Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения
Техническая подготовка	Базовые шаги	10 - 12	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками
	Обязательные элементы		без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками
	Свободные элементы		без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками

Тест

1. Назовите определение термину «Хип-хоп», «Фитнес», «Аэробика»,

«Комбинации прыжков», «Скоростно-силовые качества».

Дать определение двум любим терминам.

2. Назовите 3 особенности основ физической подготовки, ее роль на занятиях современной хореографии?
3. Назовите 3 особенности специальной физической подготовки, ее роль на занятиях современной хореографии?
4. Назовите не менее 3-ёх упражнений на гимнастической скамье? Объясните пошаговое выполнение упражнения.
5. Упражнения на гибкость. Объясните пошаговое выполнение упражнений. Правила и техника выполнения упражнений.

Приложение 6

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе _____ «Современная хореография -Шаг вперед» _____

Дата проведения: _____ Год обучения _____ 1 _____ № группы _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)								Итог (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, стабильна)
		Знание терминологии	Знание истории хип-хопа и истории фитнес-аэробики	Знание об упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки	Умение различать стили хип-хопа и фитнес-аэробики	Владение комплексом навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики	Выполнение усложненных танцевальных комбинаций в сложном ритмическом рисунке	Умение соединять элементы и движения в комбинации и фигуры	Умение уверено и грамотно держаться на сценических площадках	Умение выполнять упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки					
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., % «С» - чел., % «Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (___%) переведены на _____ год обучения; _____ учащихся (___%) оставлены на повторный курс обучения по программе;

_____ учащихся (___%) завершили обучение. Решение педагогического совета от _____, протокол №_____.

Педагог дополнительного образования _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Контрольно - измерительные материалы**2 год обучения****Входящий контроль**

Цель: Определение уровня исходной подготовки учащихся.

Время выполнения работы:

3. Вводный инструктаж педагога об особенностях работы – 10 минут;
4. Практическая работа – 40 минут;

На выполнение всей работы отводится – 60 минут.

Инструктаж по ТБ при выполнении нормативов. Разминка. Выполнение нормативов. Заминка.

2. Практическая работа. Форма – контрольные нормативы.

Задание 1 – педагог проводит ТБ по выполнению нормативов. Учащимся совместно с педагогом выполняют разминку.

Задание 2 – учащиеся сдают нормативы.

Задание 3 – выполняется заминка совместно с педагогом. Запись в листе контроля, подведение итогов.

Лист контроля

Фамилия, имя учащегося	Критерии		Итог
	Сформированность самостоятельности	Сформированность специальных ЗУНов	
1.			

Критерии**Сформированность самостоятельности:**

- 1 – Низко самостоятельный, все время ждет помощи, одобрения, не видит своих ошибок.
- 2 – Средне самостоятельный, выполняет задание сам, а при проверке ориентируется на других детей и делает так, как у них.
- 3 – Высоко самостоятельный ребёнок сам берется за выполнение любого задания.

Сформированность специальных ЗУНов:

1 – Низкий уровень знаний: ребенок не может выполнить нормативы.

2 – Средний уровень знаний: ребенок выполняет нормативы по средней шкале.

3 – Высокий уровень знаний: ребенок выполняет нормативы по высокой шкале.

Итог:

1-3 балла – Низкий уровень: ребенок не готов к дальнейшему обучению по программе.

3-4 балла – Средний уровень: ребенок готов к дальнейшему обучению по программе,

но нуждается в помощи педагога.

5-6 баллов – Высокий уровень: ребенок в полной мере готов к дальнейшему обучению по программе.

Приложение 8

Текущий контроль успеваемости на занятии

Цель: Определение уровня понимания изучаемого материала и уровня приобретенных умений и навыков.

Форма: наблюдение.

Универсальный лист контроля.

Ф. И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Итог

Уровни оценивания работы:

3 – высокий;

2 – средний;

1 – низкий.

Итог:

5 - 6 баллов – высокий уровень;

3 – 4 балла – средний уровень;
2 и менее балла – низкий уровень.

Критерии

Практические умения и навыки

3 – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными занятием;
2 – объем усвоенных учащимся умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$;
1 – учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков.

Приложение 9

Промежуточная аттестация

2 года обучения

Форма контроля: сдача нормативов. Тест.

Цели: Определить уровень усвоения программного материала 2 года обучения. Проследить спортивный рост учащихся; проанализировать умения использовать полученные знания при выполнении танцевальных движений. Проанализировать результаты работы за год.

Уровни:

3 – высокий;
2 – средний;
1 – низкий.

Итог (сложение баллов по критериям):

20 – 24 баллов – высокий уровень;
15 – 19 баллов – средний уровень;
14 и менее баллов – низкий уровень.

Критерии

Знание терминологии

3 – знание терминологии в полной мере;
2 – знание терминологии в достаточной мере;
1 – знание терминологии в недостаточной мере.

Знание о профессиях танцевальной направленности

- 3 – знание о профессиях танцевальной направленности в полной мере;
- 2 – знание о профессиях танцевальной направленности в достаточной мере;
- 1 – знание о профессиях танцевальной направленности в недостаточной мере.

Знание упражнений общей физической подготовки и упражнений специальной физической подготовки

- 3 – знание упражнений общей физической подготовки и упражнений специальной физической подготовки в полной мере;
- 2 – знание упражнений общей физической подготовки и упражнений специальной физической подготовки в достаточной мере;
- 1 – знание упражнений общей физической подготовки и упражнений специальной физической подготовки в недостаточной мере.

Владение комплексом навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики

- 3 – владение комплексом навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики в полной мере;
- 2 – владение комплексом навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики в достаточной мере;
- 1 – владение комплексом навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики в недостаточной мере.

Умение выполнять сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце

- 3 – умение выполнять сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце в полной мере;
- 2 – умение выполнять сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце в достаточной мере;
- 1 – умение выполнять сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце в недостаточной мере.

Умение совершенствовать технику исполнения движений, грамотность, правильность и чистоту исполнения

- 3 – умение совершенствовать технику исполнения движений,

грамотность, правильность и чистоту исполнения в полной мере;

2 – умение совершенствовать технику исполнения движений, грамотность, правильность и чистоту исполнения в достаточной мере;

1 – умение совершенствовать технику исполнения движений, грамотность, правильность и чистоту исполнения в недостаточной мере.

Умение выполнять импровизации под сложное музыкальное сопровождение

3 – умение выполнять импровизации под сложное музыкальное сопровождение в полной мере;

2 – умение выполнять импровизации под сложное музыкальное сопровождение в достаточной мере;

1 – умение выполнять импровизации под сложное музыкальное сопровождение в недостаточной мере.

Умение выполнять упражнения общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки

3 – умение выполнять упражнения общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки в полной мере;

2 – умение выполнять упражнения общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки в достаточной мере;

1 – умение выполнять упражнения общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки в недостаточной мере.

Контрольные нормативы

Контрольное упражнение		Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
Общая физическая подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13 - 15	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
			37	25	19	16	11	7
			218	193	167	183	162	148
			+11	+6	+4	+15	+8	+5
	Наклон вперёд из положения стоя на скамье		+12	+8	+5	+18	+15	+10

	сидя ноги врозь (см.)							
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)		50	40	34	44	35	31
Специальная физическая подготовка	Поднимание согнутых ног в коленях в висе (количество раз)	13 - 15	10	8	5	7	5	2
	Прыжки на скакалке с вращением вперёд (количество раз за 1 мин.)		125	120	110	140	130	120
	Упражнение «Мостик»		Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения
	Упражнение «Колесо»		Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения
Техническая подготовка	Базовые шаги	13 - 15	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками
	Обязательные элементы		без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками
	Свободные элементы		без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками

Тест

1. Назовите определение «Брейк-данс», «Брейк-данс», «Поппинг», «Локинг», «Крамп», «Фристайл».

Дать определение двум любим терминам.

2. Назовите любое упражнение на пресс, отжимания и спину? Объясните пошаговое выполнение упражнения.

3. Назовите любой вид ходьбы и бега? Объясните пошаговое выполнение упражнения.

5. Назовите любой комплекс упражнений на растяжение и расслабление мышц. Объясните пошаговое выполнение комплекса.

6. Назовите любой комплекс упражнений на гибкость. Объясните

пошаговое выполнение комплекса.

7. Назовите любой элемент классической аэробики. Объясните пошаговое выполнение элемента.

8. Назовите любой элемент степ - аэробики. Объясните пошаговое выполнение элемента.

9. Назовите любой элемент силовой аэробики. Объясните пошаговое выполнение элемента.

10. Назовите любой элемент танцевальной аэробики. Объясните пошаговое выполнение элемента.

Приложение 10

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Современная хореография - Шаг вперёд»

Дата проведения: _____ Год обучения _____ 2 _____ № группы _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)			Практический материал (кол-во баллов)								Итог (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, стабильна)
		Знание терминологии	Знание о профессиональной направленности	Знание упражнений физической и общей подготовки и упражнений специальной физической подготовки	Владение комплексом навыков и умений, способствующих свободному овладению различными техниками и стилями хип-хопа и фитнес-аэробики	Умение выполнять сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце	Умение совершенствовать технику исполнения движений, грамотность, правильность и чистоту исполнения	Умение выполнять импровизации под сложное музыкальное сопровождение	Умение выполнять упражнения общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки							
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., % «С» - чел., % «Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (____%) переведены на _____ год обучения; _____ учащихся (____%) оставлены на повторный курс обучения по программе; _____ учащихся (____%) завершили обучение. Решение педагогического совета от _____, протокол № ____.

Педагог дополнительного образования _____ Расшифровка подписи (ФИО) _____

Методист _____ Расшифровка подписи (ФИО) _____

Приложение 11

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУДО «ЦДОД «Олимп»
 _____ А.Ф. Соболев
 «_____» _____ 202 г.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 202 – 202 УЧЕБНЫЙ ГОД

Педагог: Власова Кристина Валерьевна

Объединение: «Современная хореография - Шаг вперед»

№	Раздел	Название мероприятия	Цель	Место проведения	Сроки	Ответственные
1.	ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА	Чаепития, дни рождения	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	МУДО «ЦДОД «Олимп»	В течение года	Власова К.В.
		Выставки «Новогоднее мастерство», викторина «Мир увлечений», игра «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались», игра-тренинг «Золотой ключик», экскурсий в музей.	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив, развивать у детей умение вдохновлено рассказывать о своих увлечениях Воспитывать уважительное отношение к людям, наследием которых были и есть благие дела и поступки, связанные с увлечением	МУДО «ЦДОД «Олимп»	В течение года	Власова К.В.
2.	ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ	«Добро и зло»	Совершенствование коммуникативных навыков, формирование новых жизненных ценностей;	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Октябрь	Власова К.В.
		«Феномен молодежной субкультуры: за и против?»	Созданию мер по предупреждению вовлечения несовершеннолетних в террористическую и экстремистскую деятельность, а также доведению до них информации об уголовной ответственности за преступления террористической и	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Власова К.В.

			экстремистской направленности			
		«Поступки человека-зеркало души»	Формирование у учащихся мотивацию к осознанному нравственному поведению; развивать самооценку, творческие способности; воспитывать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Декабрь	Власова К.В.
3.	ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	«В мире доброты и красоты»	Формирование ценностного отношения к нравственным категориям (добро, любовь, красота, терпимость).	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Октябрь	Власова К.В.
		«Культура речи»	Основывается на развитии самостоятельности мышления, индивидуального творчества. Становление диалектического, критического мышления, сопровождающее изучение эталонов и образцов, поможет избежать слепого копирования будет способствовать реализации индивидуальных возможностей.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Декабрь	Власова К.В.
		«В мире доброты и красоты»	Формирование у детей общечеловеческих духовных ценностей и ориентиров. Среди них вечные нравственные нормы: доброта, любовь к близким, терпимость к окружающим, культура поведения.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Февраль	Власова К.В.
4.	ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	«Гражданственность»	Формирование чувства гражданственности и патриотизма, гордости за свою страну, за историю и культурное наследие, верности Отечеству, воспитанию готовности к достойному служению обществу и государству, уважения к историческому прошлому Родины.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Власова К.В.
		«Знаменательные даты»	Создании условий для развития и формирования, понимания и значения памятным датам. А так же, расширить кругозор и повысить общую культуру.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Власова К.В.
		«Государственный герб РФ»	Развитие интереса к истории и культуре своей страны, формирование представлений о государственных символах России	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Декабрь	Власова К.В.

5.	ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ	«Без труда мы никуда»	Формирование понимания того, что труд – основа всей жизни. Воспитание потребности в учении, добросовестного отношения к нему; внушить убежденность в необходимости знаний в современном обществе.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Октябрь	Власова К.В.
		«На работу в первый раз»	Формировать практические умения и навыки по применению полученных знаний в жизни; способствовать созданию представлений учащихся о труде, как об основном условии удовлетворения своих физических и духовных потребностей; закрепить представления воспитанников о роли труда в жизни человека и общества.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Январь	Власова К.В.
		«Каждый труд почётен»	Привить обучающимся уважение к труду и стремление трудиться. Познакомить с различными профессиями, помочь определиться с выбором жизненного пути	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Март	Власова К.В.
6.	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	«Наше здоровое будущее»	Формирование представление о здоровом образе жизни и правильном питании; - развивать навыки здорового образа жизни; - воспитывать ответственное отношение к своему здоровью; расширить представление учащихся о ценности здоровья.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Сентябрь	Власова К.В.
		«Здоровье-это здоровый образ жизни»	Формирование представления о здоровом образе жизни, формирование любви к спорту.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Власова К.В.
7.	ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ	«Наука сегодня»	Способствовать формированию представлений о науке, профессиях и их значимости в жизни человека и общества	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Власова К.В.
		«Час научных открытий»	Формирование у обучающихся интерес к исследовательской деятельности, саморегуляцию, самоорганизацию и ЗОЖ, ответственность, уважительное отношение к окружающим и иной точке зрения, коммуникативность.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Январь	Власова К.В.

8.	ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	«Экология и мы»	Воспитание бережного отношения к природе, живому миру	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Февраль	Власова К.В.
		«Судьба планеты в наших руках»	Способствовать формированию и развитию основ экологической грамотности, развивать умение рассуждать, анализировать, сопоставлять. · Воспитывать чувство сопереживания природе, чувство ответственности за поступки людей по отношению к Земле, воспитывать социально-активную позицию по защите и сохранению окружающей среды.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Март	Власова К.В.
9.	ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	«Героям посвящается»	Знакомство с героями России и их подвигами, воспитание чувства патриотизма, гордости за страну, стремление показать причастность каждого россиянина к судьбе своей Родины.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Апрель	Власова К.В.
		«Блокада Ленинграда-900 дней испытаний»	Развивать патриотические чувства и опыт нравственного поведения личности, побуждение интереса к истории своей страны.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Январь	Власова К.В.
10	РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	Родительское собрание	Привлечение родителей к творческой деятельности детей	МУДО «ЦДОД «Олимп»	В течении года	Власова К.В.