



Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»  
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)  
«Олимп» челядьлысодтөдтөдмлунсетаншөрин» содтөдтөдмлун  
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»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности содержания - базовый

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Власова Кристина Валерьевна

Сыктывкар, 2025

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

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа **«Современная хореография»** 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 молодежной 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».

Поэтому программа «Современная хореография» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия аэробикой и фитнесом 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.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма учащихся младшего школьного возраста.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и фитнеса, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг.

В процессе обучения используются групповые формы занятия. Данная программа включает в себя информацию, позволяющей расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и учащегося.

**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.

Опрос родителей и учащихся, учителей начальных 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. Фитнес – любимый вид деятельности детей в возрасте от 7 до 16 лет, что обеспечивает высокую мотивацию к освоению программы «Современная хореография».

**Новизна программы** заключается в том, что она включает новое направление в спорте - оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

**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» работы становятся доступными для просмотра в семье через группу в

социальных сетях "В контакте" [vk.com/club86215863](https://vk.com/club86215863). Это способствует укреплению отношений между родителями и детьми, и мотивирует учащихся на новую творческую работу.

Программа составлена на основе программы: Буренина А. И. Ритмическая пластика //Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.: ЛОИРО, 2000.

**Характеристика программы.**

По степени авторства – *модифицированная*.

По уровню сложности содержания - *базовый*.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Современная хореография» адресована детям 7-16 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](http://komi.pfdo.ru) (ПФДО Коми).

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

**Срок и объем освоения программы:**

Продолжительность образовательного процесса 4 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 576 ч:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	4	144
2	4	144
3	4	144
4	4	144
<b>Всего:</b>		<b>576</b>

**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.

<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Продолжительность занятия</b>
1	2 раз по 2 часа	30 минут
2	2 раз по 2 часа	40 минут
3	2 раз по 2 часа	40 минут
4	2 раз 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:***

- Формировать общий культурный уровень учащихся, развивать чувство прекрасного через соприкосновение с миром музыки и хореографии;
- Формировать специальные знания, умения и навыки в области хореографического искусства;
- Познакомить с упражнениями общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки.
- достижений личностного роста, достижений участия в различных конкурсных мероприятиях.

#### ***Развивающие:***

- Развитие музыкального слуха, внимания и памяти;
- Развитие умения самооценки проделанной работы;
- Развитие умения работать в группе.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- Воспитание учебно-познавательного интереса к занятиям и избранному виду деятельности;
- Воспитание опыта взаимоотношений среди учащихся, готовности к

взаимодействию и сотрудничеству;

- Воспитание уважения, нравственных чувств к культуре своей страны, родного края;

- Воспитание и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

### **1 год обучения**

**Цель** – обеспечение гармоничного эстетического и физического развития.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Познакомить с историей развития классической аэробики и стэп-аэробики;

- Познакомить с терминами, как: «Фитнес», «Аэробика», «Строй», «Дистанция», «Направляющий», «Замыкающий» и др.;

- Познакомить с основными (базовыми) видами танцевальных движений фитнеса и аэробики;

- Познакомить с основами упражнениями фитнеса, общеразвивающими упражнениями, аэробикой;

- Познакомить с основными (базовыми) упражнениями общей физической подготовки и с упражнениями специальной физической подготовки.

**Развивающие:**

- Развитие музыкального слуха, внимания и памяти;

- Развитие умения работать в группе.

**Воспитательные:**

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;

- Воспитание учебно-познавательного интереса к занятиям и избранному виду деятельности;

- Воспитание опыта взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;

- Воспитание уважения, нравственных чувств к культуре своей страны, родного края.

### **2 год обучения**

**Цель** – углубление знаний и умений о фитнесе и аэробике.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Познакомить с терминами, как: «Марш», «Галоп», «Музыкальный

квадрат», «Импровизация», «Образ» и др.;

- Углубить знания, умения и навыки о видах танцевальных движений фитнеса и аэробики;

- Углубить знания, умения и навыки об основных упражнениях фитнеса, общеразвивающих упражнений, аэробики;

- Углубить знания и умения об основных (базовых) упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки.

***Развивающие:***

- Развитие музыкального слуха, внимания и памяти;

- Развитие умения работать в группе.

***Воспитательные:***

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;

- Воспитание учебно-познавательного интереса к занятиям и избранному виду деятельности;

- Воспитание опыта взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;

- Воспитание уважения, нравственных чувств к культуре своей страны, родного края.

### **3 год обучения**

**Цель** – закрепление знаний и умений о фитнесе и аэробике.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- Познакомить с терминами, как: «Марш», «Галоп», «Музыкальный квадрат», «Импровизация», «Образ» и др.;

- Закрепить знания, умения и навыки о видах танцевальных движений фитнеса и аэробики;

- Закрепить знания, умения и навыки об основных упражнениях фитнеса, общеразвивающих упражнений, аэробики;

- Закрепить знания и умения об основных (базовых) упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки.

***Развивающие:***

- Развитие музыкального слуха, внимания и памяти;

- Развитие умения самооценки проделанной работы;

- Развитие умения работать в группе.

***Воспитательные:***

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- Воспитание учебно-познавательного интереса к занятиям и избранному виду деятельности;
- Воспитание опыта взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Воспитание уважения, нравственных чувств к культуре своей страны, родного края;
- Воспитание и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

#### **4 год обучения**

**Цель** – совершенствование знаний и умений о фитнесе и аэробике.

**Задачи:**

##### ***Обучающие:***

- Познакомить с терминами, как: «Опорно-мышечный аппарат», «Рефлексия», «Релаксация», «Группировка», «Перекаты» и др.;
- Совершенствовать знания, умения и навыки о видах танцевальных движений фитнеса и аэробики;
- Совершенствовать знания, умения и навыки об основных упражнениях фитнеса, общеразвивающих упражнений, аэробики;
- Совершенствовать знания и умения об основных (базовых) упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки.

##### ***Развивающие:***

- Развитие музыкального слуха, внимания и памяти;
- Развитие умения самооценки проделанной работы;
- Развитие умения работать в группе.

##### ***Воспитательные:***

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- Воспитание учебно-познавательного интереса к занятиям и избранному виду деятельности;
- Воспитание опыта взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Воспитание уважения, нравственных чувств к культуре своей страны, родного края;
- 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.			Количество часов 3 г.о.			Количество часов 4 г.о.		
		Всего	Т	П									
1	Введение	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1
2	Общая физическая подготовка	22	6	16	30	6	24	30	7	23	30	7	23
3	Специальная физическая подготовка	22	6	16	28	8	20	30	8	22	30	8	22
4	Ритмическая пластика	20	5	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Классическая аэробика	24	3	21	26	2	24	26	6	20	26	6	20
6	Импровизация	-	-	-	10	1	9	10	1	9	10	1	9
7	Степ – аэробика	12	2	10	10	2	8	10	1	9	10	1	9
8	Постановочная работа	26	-	26	22	-	22	20	-	20	20	-	20
9	Соревнования и выступления (вариативный раздел)	10	-	10	10	-	10	10	-	10	10	-	10
10	Промежуточная аттестация	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
11	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

### Учебный план 1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятии и переменах. Игры на знакомство детей друг с другом: «Снежный ком».	2	2	
1.2.	Входящая диагностика.	2	1	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
2.1.	Основные понятия. Основные особенности общей	2	1	1

	физической подготовки. Основные особенности комплексов общеразвивающих упражнений.			
2.2.	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища.	2		2
2.3.	История возникновения коми национальных подвижных игр. Знакомство с коми национальными подвижными играми.	2	1	1
2.4.	Коми национальные подвижные игры.	2		2
2.5.	Основные особенности строевых упражнений: шеренга, колонна, круг, парами. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.6.	Основные особенности поворотов: направо, налево, кругом. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.7.	Продолжение работы. Отработка поворотов.	2		2
2.8.	Основные особенности упражнений с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.9.	Продолжение работы. Выполнение упражнений с предметами.	2		2
2.10.	Упражнения без предметов. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.11.	Продолжение работы. Выполнение упражнений без предметов.	2		2
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
3.1.	Основные понятия. Основные особенности специальной физической подготовки.	2	1	1
3.2.	Основные особенности техники выполнения упражнений с отягощением. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.3.	Выполнение упражнений с отягощением.	2		2
3.4.	Основные особенности техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.5.	Выполнение упражнений на пресс, отжимания и спину.	2		2
3.6.	Основные особенности упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.7.	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		2
3.8.	Основные особенности упражнений на гибкость. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.9.	Выполнение упражнений на гибкость.	2		2
3.10.	Основные особенности упражнений на скакалке и на скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.11.	Выполнение упражнений на скакалке и на скамейке.	2		2
<b>4.</b>	<b>Ритмическая пластика</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
4.1.	Основные понятия. Основные особенности ритмической пластики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1

4.2.	Основные особенности ритмических упражнений.	2	1	1
4.3.	Выполнение ритмических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2		2
4.4.	Основные особенности упражнений на ориентирование в пространстве. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.5.	Выполнение упражнений на ориентирование в пространстве.	2		2
4.6.	Основные особенности построений и перестроений. Техника безопасности при выполнении построений и перестроений.	2	1	1
4.7.	Выполнение упражнений на построения и перестроения. Игра «Перестройся».	2		2
4.8.	Понятия музыкального размера, темпа музыки, сильной и слабой доли. Определение характера музыки.	2	1	1
4.9.	Выполнение практических упражнений для определения темпа и характера музыки, начала и конца музыкальной фразы, на определение музыкального размера, ритмического рисунка, выполнение упражнений на определение 1/8, 1/4, 1/2 доли такта и сильную долю.	2		2
4.10.	Продолжение работы. Выполнение практических упражнений.	2		2
<b>5.</b>	<b>Классическая аэробика</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>
5.1.	Основные определения. История развития классической аэробики. Повторение техники безопасности на занятиях и переменах.	2	1	1
5.2.	Основные особенности техники выполнения основных базовых движений классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
5.3.	Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	2		2
5.4.	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	2		2
5.5.	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	2		2
5.6.	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	2		2
5.7.	Особенности выполнения комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
5.8.	Выполнение комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
5.9.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2

5.10.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
5.11.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
5.12.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
<b>6.</b>	<b>Стэп – аэробика</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
6.1.	Основные определения. История развития стэп - аэробики. Базовые шаги: их название и правила выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
6.2.	Выполнение и отработка базовых шагов.	2		2
6.3.	Продолжение работы. Выполнение и отработка базовых шагов.	2		2
6.4.	Основные особенности комбинаций и связок различной сложности. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
6.5.	Выполнение и отработка комбинаций и связок.	2		2
6.6.	Продолжение работы. Выполнение и отработка комбинаций и связок.	2		2
<b>7.</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>26</b>		<b>26</b>
7.1.	Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
7.2.	Продолжение работы. Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
7.3.	Работа над синхронностью исполнения комбинации.	2		2
7.4.	Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	2		2
7.5.	Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
7.6.	Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
7.7.	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	2		2
7.8.	Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	2		2
7.9.	Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	2		2
7.10.	Продолжение работы. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	2		2
7.11.	Продолжение работы. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	2		2
7.12.	Продолжение работы. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	2		2
7.13.	Продолжение работы. Отработка четкости и качества	2		2

	исполнения комбинаций.			
<b>8.</b>	<b>Выступления и соревнования (вариативный раздел)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
8.1.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.2.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.3.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.4.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.5.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
9.1.	Сдача контрольных нормативов. Тест.	2	1	1
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
10.1.	Подведение итогов учебного года.	2		2
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Введение (4 часа)

**Теория (3 часа):** Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях и переменах. Демонстрация фотографий, костюмов, видеоматериалов с выступлениями старших учащихся объединения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме на занятии. Игры на знакомство детей друг с другом: «Снежный ком». Входящий контроль.

**Практика (1 час):** Входящий контроль.

### 2. Общая физическая подготовка (22 часа).

**Теория (6 часа):** Определения: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Определения: «строй», «дистанция», «направляющий», «замыкающий». История возникновения коми национальных подвижных игр.

**Практика (16 часов):** Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища. Строевые упражнения: шеренга, колонна, круг, парами. Повороты: направо, налево, кругом. Упражнения с предметами и без предметов. Коми национальные подвижные игры: «Шыр да пельёс» («Мышь и угол»), «Ошкё бабо» («Игра в медведя») и др. Эстафеты с бегом, со скакалками, обручами и преодоление препятствий.

### 3. Специальная физическая подготовка (22 часов).

**Теория (6 часа):** Специальная физическая подготовка. Техника выполнения упражнений с отягощением. Техника выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения для мышц рук. Упражнения на гибкость. Упражнения на скакалке и на скамейке. Техника безопасности на занятиях.

**Практика (16 часов):** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения для мышц рук: отжимания из различных исходных положений, упражнения для мышц пресса, упражнения для мышц ног: приседания, выпады. Прыжки со скакалкой. Прыжки на скамейку и со скамейки (лицом и боком к скамейке). Упражнения для спины и формирования осанки: поднятие рук, плечей из и.п. лежа на животе. Упражнения на координацию. Упражнения на гибкость, пластичность: «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзинка», «Березка»

#### **4. Ритмическая пластика. (20 часов).**

**Теория (5 часов):** Терминология: Ритмика. Ритм. Вступление. Основные особенности ритмических упражнений. Ориентировка в пространстве. Контрастная музыка (тихая, громкая, веселая, грустная). Понятие музыкального размера 2/4, 4/4, 3/4. Темп музыки (быстро, медленно, умеренно). Понятие сильной, слабой доли. Определение характера музыки. Музыкальный квадрат. Особенности построений и перестроений.

**Практика (15 часов):** Ритмические упражнения: хлопки, прыжки, подскоки, притопывания, марш, галоп и т.д. Ритмические игры: «Не зевай», «Музыкальный мяч», «Стоп, хлоп, раз». Движения в характере и темпе музыки, игра «Передай характер музыки». Выполнение упражнений на построения и перестроения (круг, змейка, звездочка, восьмерка и др.). Игра «Перестройся». Практические упражнения для определения темпа и характера музыки, начала и конца музыкальной фразы, на определение музыкального размера, ритмического рисунка, выполнение упражнений на определение 1/8, 1/4, 1/2 доли такта и сильную долю.

#### **5. Классическая аэробика (24 часа).**

**Теория (3 часа):** Определения: аэробика, классическая аэробика. История развития аэробики. Особенности техники выполнения основных базовых движений классической аэробики: марш, бег, прыжки, выпады, махи ногами. Особенности выполнения комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики.

**Практика (21 часов):** Выполнение базовых движений классической аэробики: марш, прыжки, бег, выпады, махи ногами. Выполнение комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.

#### **6.Степ – аэробика (12 часов).**

**Теория (2 часа):** Понятие степ - аэробика. История развития степ - аэробики. Базовые шаги: их название и правила выполнения. Комбинации и связки различной сложности.

**Практика (10 часов):** Базовые шаги степ - аэробики: “basic step”, “V-step”, “step-cross”, “mambo”, “pivot”, “knee up”, “curl”, “kick”, “lift side”, “touch side”, “tap-up”. Выполнение и отработка комбинаций и связок различной сложности. Отработка техники базовых шагов.

#### **7.Постановочная работа (26 часов).**

**Практика (26 часов):** Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Работа над синхронностью

исполнения комбинации. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Повторение комбинаций.

### **8. Соревнования и выступления (10 часов).**

**Практика (10 часов):** Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

### **9. Промежуточная аттестация (2 часа).**

**Теория (1 час):** Тест.

**Практика (1 час):** Сдача контрольных нормативов.

### **10. Итоговое занятие (2 часа).**

**Практика (2 часа):** Подведение итогов учебного года. Просмотр и анализ выступлений за учебный год.

## **Учебный план 2 года обучения**

№	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.1.	Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Планирование второго года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях.	2	2	
1.2.	Входящая диагностика.	2	1	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
2.1.	Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Повторение правила выполнения координационных и общеразвивающих упражнений.	2	1	1
2.2.	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища.	2		2
2.3.	Коми национальные подвижные игры.	2		2
2.4.	Коми национальные подвижные игры.	2		2
2.5.	Повторение правил об особенностях строевых упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.6.	Продолжение работы. Отработка строевых упражнений.	2		2
2.7.	Продолжение работы. Отработка строевых упражнений.	2		2
2.8.	Основные особенности упражнений на координацию рук и ног с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.9.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на координацию рук и ног с предметами.	2		2
2.10.	Основные особенности упражнений на координацию рук и ног без предметов. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.11.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на	2		2

	координацию рук и ног без предметов.			
2.12.	Особенности комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.13.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций прыжков.	2		2
2.14.	Особенности упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.15.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке.	2		2
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
3.1.	Углубление знаний об особенностях специальной физической подготовки. Повторение правил выполнения упражнений специальной физической подготовки.	2	1	1
3.2.	Особенности физических упражнений направленного воздействия. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.3.	Повторение упражнений на гибкость и пластичность. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.4.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гибкость и пластичность.	2		2
3.5.	Повторение упражнений для развития скоростно - силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.6.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для развития скоростно - силовых качеств.	2		2
3.7.	Особенности упражнений для мышц рук. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.8.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц рук.	2		2
3.9.	Повторение упражнений для укрепления мышц пресса. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.10.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для укрепления мышц пресса.	2		2
3.11.	Особенности упражнений для мышц ног. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.12.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц ног.	2		2
3.13.	Повторение упражнений на скакалке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.14.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на скакалке.	2		2
<b>4.</b>	<b>Классическая аэробика</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
4.1.	Углубление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.2.	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	2		2
4.3.	Продолжение работы. Выполнение основных базовых	2		2

	движений классической аэробики.			
4.4.	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	2		2
4.5.	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	2		2
4.6.	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	2		2
4.7.	Повторение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.8.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.9.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.10.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.11.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.12.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.13.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
<b>5.</b>	<b>Импровизация</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
5.1.	Основные понятия. Особенности комплексов упражнений. Правила сочетания одного элемента базового шага с другим.	2	1	1
5.2.	Инсценировка детских песен.	2		2
5.3.	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	2		2
5.4.	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	2		2
5.5.	Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь».	2		2
<b>6.</b>	<b>Стэп – аэробика</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
6.1.	Повторение понятия Степ-аэробики. Повторение базовых шагов: их название и правила выполнения. Повторение правила работы с платформами. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
6.2.	Продолжение работы. Выполнение и отработка базовых шагов.	2		2
6.3.	Повторение комбинаций и связок различной сложности. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
6.4.	Продолжение работы. Выполнение и отработка комбинаций и связок.	2		2

6.5.	Продолжение работы. Выполнение и отработка комбинаций и связок.	2		2
<b>7.</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
7.1.	Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
7.2.	Продолжение работы. Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
7.3.	Работа над синхронностью исполнения комбинации.	2		2
7.4.	Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	2		2
7.5.	Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
7.6.	Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
7.7.	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	2		2
7.8.	Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	2		2
7.9.	Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	2		2
7.10.	Продолжение работы. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	2		2
7.11.	Продолжение работы. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	2		2
<b>8.</b>	<b>Выступления и соревнования (вариативный раздел)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
8.1.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.2.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.3.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.4.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.5.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
9.1.	Сдача контрольных нормативов. Тест.	2	1	1
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
10.1.	Подведение итогов учебного года.	2		2
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>

## Содержание учебного плана 2 год обучения

### 1. Введение. (4 часа).

**Теория (3 час):** Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Планирование третьего года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях.

Входящий контроль.

**Практика (1 час):** Входящий контроль.

## **2. Общая физическая подготовка. (30 часа).**

**Теория (6 часа):** Углубление знаний об общей физической подготовке. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Повторение правила выполнения координационных и общеразвивающих упражнений. Повторение правил об особенностях строевых упражнений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

**Практика (24 часа):** Углубление умений и навыков комплекса общеразвивающих упражнений: наклоны головы, корпуса; упражнения на укрепление плечевого пояса и мышц рук; силовые упражнения для мышц ног. Строевые упражнения. Упражнения на координацию рук и ног с предметами и без них. Комбинации прыжков. Прыжки маленькие (в высоту) и большие (в длину). Марш, галоп, подскоки, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием колен, бег-захлест. Упражнения на гимнастической скамейке и шведской стенке. Коми национальные подвижные игры: «Слепой горань», «Пышкой» («Воробей»), «Сувт, көр» («Стой, олень») и др.

## **3. Специальная физическая подготовка. (28 часов).**

**Теория (8 часа):** Особенности физических упражнений направленного воздействия (быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила). Техника выполнения упражнений на пресс, отжимания, приседания. Техника выполнения упражнений на растяжку. Техника упражнений: «Березка», «Лодочка», «Корзинка», «Мостик»

**Практика (20 часа):**

Повторение упражнений на гибкость и пластичность: «Березка», «Корзинка», «Лодочка», «Бабочка», «Лягушка», Мостик». Повторение упражнений для развития скоростно - силовых качеств. Упражнения для мышц рук: отжимания из различных исходных положений. Упражнения для укрепления мышц пресса. Упражнения для мышц ног: приседания, выпады. Прыжки со скакалкой, с перемещением, ускорением.

## **4. Классическая аэробика. (26 часов).**

**Теория (2 часов):** Углубление знаний о базовых шагах и технике выполнения.

**Практика (24 часа):** Основные базовые шаги классической аэробики: шаг – марш, бег, приставной шаг, скрестный шаг “grapevine”, шаг “V– step, прыжок джампеджек, подъем колена “knee up”, выпады вперед и в сторону, кик– мах до 90 градусов. Работа над техникой исполнения базовых шагов и движений классической аэробики. Повторение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.

## **5. Импровизация. (10 часов).**

**Теория (1 час):** Основные понятия: Импровизация. Образ. Комплекс упражнений. Правила сочетания одного элемента базового шага с другим.

**Практика (9 часов):** Инсценировка детских песен. Индивидуальная импровизация, групповая импровизация. Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь».

### **6.Степ – аэробика (10 часов).**

**Теория (2 часов):** Повторение понятия Степ-аэробики. Базовые шаги: их название и правила выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений. Повторение правила работы с платформами. Повторение техники безопасности при работе на степ - платформе. Повторение базовых шагов: их название и правила выполнения.

**Практика (8 часов):** Повторение и отработка базовых шагов классической аэробики: “basic step”, “V-step”, “step-cross”, “mambo”, “pivot”, “knee up”, “curl”, “kick”, “lift side”, “touch side”, “tap-up”. Отработка техники базовых шагов. Повторение комбинаций и связок различной сложности.

### **7.Постановочная работа (22 часов).**

**Практика (22 часов):** Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Отработка движений рук. Работа над четкостью построений и перестроений. Повторение композиций и связок.

### **8. Соревнования и выступления (10 часов).**

**Практика (10 часов):** Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

### **9.Промежуточная аттестация (2 часа).**

**Теория (1 час):** Тест.

**Практика (1 час):** Сдача контрольных нормативов.

### **10.Итоговое занятие (2часа).**

**Практика (2 часа):** Подведение итогов учебного года. Просмотр и анализ выступлений за учебный год.

## **Учебный план 3 года обучения**

№	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.1.	Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Планирование второго года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях.	2	2	
1.2.	Входящий контроль.	2	1	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>23</b>
2.1.	Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося. Основные понятия.	2	1	1
2.2.	Значение разминочного комплекса для всех групп мышц. Правила выполнения упражнений.	2	1	1
2.3.	Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений.	2		2

2.4.	Закрепление комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.5.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций прыжков.	2		2
2.6.	Закрепление упражнений на шведской стенке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.7.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на шведской стенке.	2		2
2.8.	Закрепление упражнений на гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.9.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	2		2
2.10.	Особенности выполнения упражнений по кругу и диагонали. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.11.	Продолжение работы. Выполнения упражнений по кругу и диагонали.	2		2
2.12.	Особенности бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.13.	Продолжение работы. Выполнение бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики».	2		2
2.14.	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	2		2
2.15.	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	2		2
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>
3.1.	Закрепление знаний об особенностях специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка ее роль на занятиях современной хореографии.	2	1	1
3.2.	Закрепление упражнений на гибкость и пластичность. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.3.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гибкость и пластичность.	2		2
3.4.	Закрепление упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.5.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	2		2
3.6.	Закрепление упражнений для мышц рук. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.7.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц рук.	2		2
3.8.	Закрепление упражнений для укрепления мышц пресса. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.9.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для укрепления мышц пресса.	2		2
3.10.	Закрепление упражнений для мышц ног. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1

3.11.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц ног.	2		2
3.12.	Закрепление упражнений на скакалке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.13.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на скакалке.	2		2
3.14.	Особенности упражнений на развитие ловкости и координации движений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.15.	Продолжение работы. Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игра «Снайпер».	2		2
<b>4.</b>	<b>Классическая аэробика</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
4.1.	Классификация видов фитнес аэробики и их краткая характеристика. Введение новых базовых шагов и понятий. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.2.	Закрепление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.3.	Новые базовые шаги классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.4.	Продолжение работы. Новые базовые шаги классической аэробики.	2		2
4.5.	Шаги под музыку с более быстрым темпом. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.6.	Продолжение работы. Шаги под музыку с более быстрым темпом.	2		2
4.7.	Закрепление комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.8.	Продолжение работы. Закрепление ранее пройденных и новых комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.9.	Продолжение работы. Закрепление ранее пройденных и новых комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.10.	Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.11.	Продолжение работы. Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.12.	Продолжение работы. Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.13.	Продолжение работы. Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики.	2		2
<b>5.</b>	<b>Импровизация</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
5.1.	Повторение основных понятий. Особенности комплексов упражнений. Правила сочетания одного	2	1	1

	элемента базового шага с другим.			
5.2.	Инсценировка детских песен.	2		2
5.3.	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	2		2
5.4.	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	2		2
5.5.	Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь».	2		2
<b>6.</b>	<b>Стэп – аэробика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
6.1.	Повторение правил работы с платформами. Закрепление техники базовых шагов стэп- аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
6.2.	Продолжение работы. Закрепление и отработка базовых шагов.	2		2
6.3.	Закрепление комбинаций и связок различной сложности. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2		2
6.4.	Продолжение работы. Закрепление и отработка комбинаций и связок.	2		2
6.5.	Продолжение работы. Закрепление и отработка комбинаций и связок.	2		2
<b>7.</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
7.1.	Разучивание комбинаций и связок.	2		2
7.2.	Продолжение работы. Разучивание комбинаций и связок.	2		2
7.3.	Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
7.4.	Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
7.5.	Работа над синхронностью исполнения комбинации.	2		2
7.6.	Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	2		2
7.7.	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	2		2
7.8.	Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.			2
7.9.	Работа над четкостью построений и перестроений.	2		2
7.10.	Продолжение работы. Работа над четкостью построений и перестроений.	2		2
<b>8.</b>	<b>Выступления и соревнования (вариативный раздел)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
8.1.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.2.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.3.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.4.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.5.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2

<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
9.1.	Сдача контрольных нормативов. Тест.	2	1	1
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
10.1.	Подведение итогов учебного года.	2		2
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

## Содержание учебного плана 3 год обучения

### 1. Введение. (4 часа)

**Теория (3 часа):** Планирование третьего года обучения. Требования к тренировочной форме на занятиях. Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Входящий контроль.

**Практика (1 час):** Входящий контроль.

### 2. Общая физическая подготовка. (30 часов)

**Теория (7 часа):** Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося. Основные понятия: «Захлест», «Боковой голоп» и др. Значение разминочного комплекса для всех групп мышц. Правила выполнения упражнений.

**Практика (23 часов):** Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения по кругу и диагонали: махи ногами до 90° без прыжков и с прыжками; подъем колена с прыжком и без; выпады вперед, в сторону, назад; приставные шаги с наклонами вперед; переменные шаги с наклонами вперед; «гусиный» шаг; ходьба на полупальцах, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. Комбинации прыжков. Бег с высоким подниманием колен; бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Упражнения возле шведской стенки. Упражнения на гимнастической скамье. Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.

### 3. Специальная физическая подготовка (30 часов).

**Теория (8 часов):** Закрепление знаний об особенностях специальной физической подготовки. Повторение правил выполнения упражнений специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка ее роль на занятиях современной хореографии. Стретчинг, определение, его значение на занятиях, его значение для формирования и укрепления мышц. Правила и техника выполнения отдельных элементов. Техника выполнения элементов.

**Практика (22 часа):** Закрепление упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Закрепление упражнений для мышц ног: приседания с отягощением. Закрепление упражнений для мышц рук: отжимания, упражнения с гантелями сгибание и разгибание рук; поднимание и отпускание рук. Закрепление упражнений для мышц пресса: для прямых и косых мышц живота. Закрепление упражнений прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков. Закрепление упражнений на гибкость и пластичность: Комплексы упражнений на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц. Упражнения: «Березка», «Корзинка», «Лодочка», «Бабочка», «Лягушка».

Особенности упражнений на развитие ловкости и координации движений: жонглирование мячом, прыжки с поворотом на 180° вправо и влево. Игра «Снайпер».

#### **4. Классическая аэробика (26 часов).**

**Теория (6 часов):** Классификация видов фитнес аэробики и их краткая характеристика. Введение новых базовых шагов и понятий. Закрепление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика (20 часа):** Новые базовые шаги классической аэробики: “zorba”, “kick ball change”, “chasse mambo front (back)”, “scoop”, “lunge”. Шаги под музыку с более быстрым темпом. Закрепление комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Закрепление и отработка техники базовых шагов классической аэробики.

#### **5. Импровизация (10 - часов).**

**Теория (1 час):** Повторение понятий: метроритм, музыкальный размер, сильная доля, характер музыки. Музыкальный квадрат. Алгоритм сочетания одного элемента с другим.

**Практика (9 часов):** Закрепление упражнения на определение квадрата музыки, сильной доли, музыкальный размер, метроритма. Упражнения для определения характера музыки и умение с помощью определенных движений передать характерные особенности произведения. Инценирование песен. Образы животных, птиц и т.п. Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь». Индивидуальная импровизация. Групповая импровизация. Самостоятельная работа: этюд на 32 такта.

#### **6. Степ-аэробика (10 часов).**

**Теория (1 час):** Повторение правил работы с платформами. Техника безопасности при работе на степ - платформе.

**Практика (9 часов):** Закрепление техники базовых шагов стэп - аэробики: “basic step”, “V-step”, “step-cross”, “mambo”, “pivot”, “knee up”, “curl”, “kick”, “lift side”, “touch side”, “tap-up”. Закрепление комбинаций и связок различной сложности.

#### **7. Постановочная работа (20 часов).**

**Практика (20 часов):** Разучивание композиций и связок. Работа над техникой выполнения базовых движений классической аэробики. Отработка синхронности, эмоциональности, четкости и качества исполнения комбинаций. Отработка рисунков танцевальной композиции. Работа над четкостью построений и перестроений.

#### **8. Соревнования и выступления (10 часов).**

**Практика (10 часов):** Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

#### **9. Промежуточная аттестация (2 часа).**

**Теория (1 час):** Тест.

**Практика (1 час):** Сдача контрольных нормативов.

#### **10. Итоговое занятие (2 часа).**

**Практика (2 часа):** Подведение итогов учебного года. Просмотр и

анализ выступлений за учебный год.

### Учебный план 4 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.1.	Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Планирование четвертого года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях.	2	2	
1.2.	Входящий контроль.	2	1	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>23</b>
2.1.	Повторение: общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося.	2	1	1
2.2.	Повторение значения разминочного комплекса для всех групп мышц. Повторение правил выполнения упражнений.	2	1	1
2.3.	Повторение правил выполнения комплексов общеразвивающих упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.4.	Продолжение работы. Повторение комплексов общеразвивающих упражнений.	2		2
2.5.	Продолжение работы. Повторение комплексов общеразвивающих упражнений.	2		2
2.6.	Повторение правил выполнения комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.7.	Продолжение работы. Выполнение комбинаций прыжков.	2		2
2.8.	Повторение правил выполнения упражнений на шведской стенке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.9.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на шведской стенке.	2		2
2.10.	Повторение правил выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.11.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	2		2
2.12.	Повторение правил выполнения бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
2.13.	Продолжение работы. Выполнение бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики».	2		2
2.14.	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	2		2
2.15.	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	2		2
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>

3.1.	Совершенствование знаний об особенностях специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка ее роль на занятиях современной хореографии.	2	1	1
3.2.	Повторение упражнений на гибкость и пластичность. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.3.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гибкость и пластичность.	2		2
3.4.	Повторение упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.5.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	2		2
3.6.	Повторение упражнений для мышц рук. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.7.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц рук.	2		2
3.8.	Повторение упражнений для укрепления мышц пресса. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.9.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для укрепления мышц пресса.	2		2
3.10.	Повторение упражнений для мышц ног. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.11.	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц ног.	2		2
3.12.	Повторение упражнений на скакалке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.13.	Продолжение работы. Выполнение упражнений на скакалке.	2		2
3.14.	Повторение упражнений на развитие ловкости и координации движений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
3.15.	Продолжение работы. Упражнения на развитие ловкости и координации движений.	2		2
<b>4.</b>	<b>Классическая аэробика</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
4.1.	Совершенствование всех пройденных базовых шагов и понятий. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.2.	Закрепление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.3.	Повторение и отработка всех пройденных базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.4.	Продолжение работы. Повторение и отработка базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.5.	Повторение и отработка: Шаги под музыку с более быстрым темпом. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.6.	Продолжение работы. Повторение и отработка: Шаги	2		2

	под музыку с более быстрым темпом.			
4.7.	Повторение и отработка всех пройденных комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.8.	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.9.	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных и новых комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.10.	Повторение и отработка всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1
4.11.	Продолжение работы. Повторение всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.12.	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики.	2		2
4.13.	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики.	2		2
<b>5.</b>	<b>Импровизация</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
5.1.	Деятельность: основные понятия. Организация деятельности, анализ деятельности и прогнозирование деятельности.	2	1	1
5.2.	Упражнение на развитие умения организовать свою деятельность, анализировать ее «Соберись в дорогу».	2		2
5.3.	Упражнение на развитие умения прогнозировать «Что будет, если...».	2		2
5.4.	Тренинг повышения уверенности в себе: упражнение «Две стороны медали».	2		2
5.5.	Заполнение карточек индивидуального развития.	2		2
<b>6.</b>	<b>Стэп – аэробика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
6.1.	Повторение базовых шагов: их название и правила выполнения. Повторение правил работы с платформами. Техника безопасности при работе на степ - платформе.	2	1	1
6.2.	Совершенствование базовых шагов классической аэробики:	2		2
6.3.	Совершенствование базовых шагов классической аэробики:	2		2
6.4.	Совершенствование комбинаций и связок различной сложности.	2		2
6.5.	Совершенствование комбинаций и связок различной сложности.	2		2
<b>7.</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
7.1.	Разучивание комбинации с более сложными движениями и координацией рук.	2		2

7.2.	Продолжение работы. Разучивание комбинации с более сложными движениями и координацией рук.	2		2
7.3.	Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
7.4.	Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	2		2
7.5.	Работа над синхронностью исполнения комбинации.	2		2
7.6.	Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	2		2
7.7.	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	2		2
7.8.	Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.			2
7.9.	Работа над четкостью построений и перестроений. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	2		2
7.10.	Продолжение работы. Работа над четкостью построений и перестроений. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	2		2
<b>8.</b>	<b>Соревнования и выступления (вариативный раздел)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
8.1.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.2.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.3.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.4.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
8.5.	Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	2		2
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
9.1.	Сдача контрольных нормативов. Тест.	2	1	1
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
10.1.	Подведение итогов учебного года.	2		2
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

### Содержание учебного плана 4 год обучения

#### 1. Введение (4 часа).

**Теория (3 часа):** Планирование четвертого года обучения. Требования к тренировочной форме на занятиях. Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Входящий контроль.

**Практика (1 час):** Входящий контроль.

#### 2. Общая физическая подготовка (30 часов).

**Теория (7 часов):** Повторение: общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося. Повторение значения разминочного комплекса для всех групп мышц. Повторение правил выполнения упражнений. Повторение правил выполнения комбинаций

прыжков. Повторение правил выполнения упражнений на шведской стенке. Повторение правил выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Повторение правил выполнения бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Повторение техники безопасности при выполнении упражнений.

**Практика (23 часа):** Повторение комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнение комбинаций прыжков. Выполнение упражнений на шведской стенке. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Выполнение бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.

### **3.Специальная физическая подготовка (30 часа).**

**Теория (8 часов):** Совершенствование знаний об особенностях специальной физической подготовки. Повторение правил выполнения упражнений специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка ее роль на занятиях современной хореографии. Повторение упражнений на гибкость и пластичность. Повторения правил выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Повторение правил выполнения упражнений для мышц рук. Повторения правил упражнений для мышц пресса. Повторение правил выполнения упражнений для мышц ног. Повторение правил выполнения упражнений на скакалке. Повторение правил выполнения упражнений на развитие ловкости и координации движений. Правила и техника выполнения отдельных элементов. Техника выполнения элементов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика (22 часа):** Выполнение упражнений на гибкость и пластичность. Повторение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Повторение упражнений для мышц рук: отжимания, упражнения с гантелями сгибание и разгибание рук; поднимание и опускание рук. Закрепление упражнений для мышц ног: приседания с отягощением. Повторение упражнений для мышц пресса: для прямых и косых мышц живота. Повторение упражнений для мышц ног. Повторение упражнений прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков. Повторение упражнений на развитие ловкости и координации движений: жонглирование мячом, прыжки с поворотом на 180° вправо и влево.

### **4.Классическая аэробика (26 часов).**

**Теория (6 часов):** Совершенствование всех пройденных базовых шагов и понятий. Закрепление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика (20 часа):** Совершенствование всех пройденных базовых шагов классической аэробики. Повторение и отработка: Шаги под музыку с более быстрым темпом. Повторение и отработка всех пройденных комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Повторение и отработка всех пройденных техник ранее изученных и базовых

шагов классической аэробики.

#### **5.Импровизация (10 часов).**

**Теория (1 час):** Деятельность: основные понятия. Организация деятельности, анализ деятельности и прогнозирование деятельности.

**Практика (9 часов):** Упражнение на развитие умения организовать свою деятельность, анализировать ее «Соберись в дорогу». Упражнение на развитие умения прогнозировать «Что будет, если...». Тренинг повышения уверенности в себе: упражнение «Две стороны медали». Заполнение карточек индивидуального развития.

#### **6.Степ – аэробика (10 часов).**

**Теория (1 час):** Повторение правил работы с платформами. Техника безопасности при работе на степ - платформе.

**Практика (9 часов):** Повторение базовых шагов: их название и правила выполнения. Совершенствование базовых шагов классической аэробики: “basic step”, “V-step”, “step-cross”, “mambo”, “pivot”, “knee up”, “curl”, “kick”, “lift side”, “touch side”, “tap-up”. Совершенствование комбинаций и связкок различной сложности.

#### **7.Постановочная работа (20 часов).**

**Практика (20 часов):** Разучивание комбинации с более сложными движениями и координацией рук. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Работа над четкостью построений и перестроений.

#### **8. Соревнования и выступления (10 часов)**

**Практика (10 часов):** Участие на мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

#### **9.Промежуточная аттестация (2 часа).**

**Теория: (1час):** Тест.

**Практика (1 час):** Сдача контрольных нормативов.

#### **10.Итоговое занятие (2часа).**

**Практика (2 часа):** 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.Календарно – тематическое планирование 3 года обучения (*приложение №3*)
- 4.Календарно – тематическое планирование 4 года обучения (*приложение №4*)

### **3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **Предметные результаты**

- Будут иметь общий культурный уровень учащихся, развивать чувство

прекрасного через соприкосновение с миром музыки и хореографии;

- Будут знать о истории развития фитнеса и аэробики;
- Будут иметь специальные знания, умения и навыки в области хореографического искусства;
- Будут знать особенности упражнений общей физической подготовки и упражнений специальной физической подготовки;
- Будут уметь выполнять упражнения общей физической подготовки и упражнения специальной физической подготовки.

### **Метапредметные результаты**

- Развивают музыкальный слух, внимание и память;
- Развивают умения самооценки проделанной работы;
- Развивают умения работать в группе.

### **Личностные результаты**

- Понимают потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- Пытаются проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям и избранному виду деятельности;
- Пытаются применять опыта взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Испытывают чувства уважения, нравственные чувства к культуре своей страны, родного края;
- Понимают желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

## **1 год обучения**

### **Предметные результаты**

- Будут иметь первичные знания об истории развития классической аэробики и стэп-аэробики;
- Будут иметь первичные знания о терминах, как: «Фитнес», «Аэробика», «Строй», «Дистанция», «Направляющий», «Замыкающий» и др.;
- Будут иметь первичные знания об основных (базовых) видах танцевальных движений фитнеса и аэробики;
- Будут иметь первичные знания об основных упражнениях фитнеса, общеразвивающих упражнениях, аэробике;
- Будут иметь первичные знания об основных (базовых) упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки.
- Освоят первоначальные навыки выполнения основных (базовых) видов танцевальных движений фитнеса и аэробики;
- Освоят первоначальные навыки выполнения основных упражнений фитнеса, общеразвивающих упражнениях, аэробики;

- Освоят первоначальные навыки выполнения основных (базовых) упражнений общей физической подготовки и упражнений специальной физической подготовки.

### **Метапредметные результаты**

- Развивают музыкальный слух, внимание и память;
- Развивают умение работать в группе.

### **Личностные результаты**

- Понимают потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- Пытаются проявлять учебно-познавательного интерес к занятиям и избранному виду деятельности;
- Пытаются применять опыта взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Испытывают уважение, нравственные чувства к культуре своей страны, родного края.

## **2 год обучения**

### **Предметные результаты**

- Будут знать термины, как: «Марш», «Галоп», «Музыкальный квадрат», «Импровизация», «Образ» и др.;
- Будут иметь знания, умения и навыки о видах танцевальных движений фитнеса и аэробики;
- Будут иметь знания, умения и навыки об основных упражнениях фитнеса, общеразвивающих упражнений, аэробики;
- Будут иметь знания и умения об основных (базовых) упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической

### **Метапредметные результаты**

- Развивают музыкальный слух, внимание и память;
- Развивают умения работать в группе.

### **Личностные результаты**

- Понимают потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- Пытаются проявлять учебно-познавательного интерес к занятиям и избранному виду деятельности;
- Пытаются применять опыта взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Испытывают уважение, нравственные чувства к культуре своей страны, родного края.

### **3 год обучения**

#### **Предметные результаты**

- Будут знать термины, как: «Марш», «Галоп», «Музыкальный квадрат», «Импровизация», «Образ» и др.;
- Будут иметь знания, умения и навыки о видах танцевальных движений фитнеса и аэробики;
- Будут иметь знания, умения и навыки об основных упражнениях фитнеса, общеразвивающих упражнений, аэробики;
- Будут иметь знания и умения об основных (базовых) упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки.

#### **Метапредметные результаты**

- Развивают музыкальный слух, внимание и память;
- Развивают умения самооценки проделанной работы;
- Развивают умения работать в группе.

#### **Личностные результаты**

- Понимают потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- Пытаются проявлять учебно-познавательного интерес к занятиям и избранному виду деятельности;
- Пытаются применять опыта взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Испытывают уважение, нравственные чувства к культуре своей страны, родного края;
- Понимают желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

### **4 год обучения**

#### **Предметные результаты**

- Будут знать термины, как: «Опорно-мышечный аппарат», «Рефлексия», «Релаксация», «Группировка», «Перекаты» и др.;
- Будут иметь знания, умения и навыки о видах танцевальных движений фитнеса и аэробики;
- Будут иметь знания, умения и навыки об основных упражнениях фитнеса, общеразвивающих упражнений, аэробики;
- Будут иметь знания и умения об основных (базовых) упражнениях общей физической подготовки и упражнениях специальной физической подготовки.

#### **Метапредметные результаты**

- Развивают музыкального слуха, внимания и памяти;
- Развивают умения самооценки проделанной работы;
- Развивают умения работать в группе.

### **Личностные результаты**

- Понимают потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- Пытаются проявлять учебно-познавательного интерес к занятиям и избранному виду деятельности;
- Пытаются применять опыта взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Испытывают уважение, нравственные чувства к культуре своей страны, родного края;
- Понимают желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

## **4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **4.1 Условия реализации программы**

Программа «Современная хореография» 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***

<b>№ п.п.</b>	<b>Разделы</b>	<b>Наглядное пособие</b>
---------------	----------------	--------------------------

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**

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

	учащихся			
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

### 3 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 11 в УМК
Текущий	Определить	Проверка	Наблюдение	Приложение 12

контроль успеваемости на каждом занятии. (в течение года)	уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	освоения материала по теме занятия или комплексу занятий		в УМК
Промежуточная аттестация. (апрель)	Определить уровень усвоения программного материала 3 года обучения	Практические и теоретические навыки, умения	Контрольные нормативы. Тест	Приложение 13 в УМК

#### 4 год обучения

<b>Виды аттестации, сроки проведения</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>КИМ</b>
Входящий контроль (сентябрь)	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящий контроль	Контрольные нормативы	Приложение 14 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 15 в УМК
Промежуточная аттестация. (апрель)	Определить уровень усвоения программного материала 4 года обучения	Практические и теоретические навыки, умения	Контрольные нормативы. Тест	Приложение 16 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.profiedu.ru/upload/proeduolimp\\_komi\\_new/files/32/72/327233e25569b6276ddb3e8090d97869.pdf](https://olimp-komi.profiedu.ru/upload/proeduolimp_komi_new/files/32/72/327233e25569b6276ddb3e8090d97869.pdf)

#### **Список литературы для педагога**

1. Ростова В.А., Ступкина 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 (стэп-аэробике) с использованием стэп-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](https://sch1945uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5f5f4be9a913b.pdf)
6. ВФСК г. Сыктывкар. Нормативы ГТО [https://vk.com/album-138399463\\_298651204](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»

1 год обучения

Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятий (Т/П)	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
Введение	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятии и переменах.	1	1 - Т		
	Игра на знакомство «Снежный ком». Устная работа.	1	1 - Т		
	Входящий контроль. Устная работа.	1	1 - Т		
	Входящий контроль.	1	1 - П		
Общая физическая подготовка	Основные понятия. Основные особенности общей физической подготовки. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности комплексов общеразвивающих упражнений.	1	1 - П		
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища.	1	1 - П		
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища.	1	1 - П		
	История возникновения коми национальных подвижных игр. Устная работа.	1	1 - Т		
	Знакомство с коми национальными подвижными играми.	1	1 - П		

	Коми национальные подвижные игры.	1	1 - П		
	Коми национальные подвижные игры.	1	1 - П		
	Основные особенности строевых упражнений: шеренга, колонна, круг, парами. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности строевых упражнений: шеренга, колонна, круг, парами.	1	1 - П		
	Основные особенности поворотов: направо, налево, кругом. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности поворотов: направо, налево, кругом.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Отработка поворотов.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Отработка поворотов.	1	1 - П		
	Основные особенности упражнений с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности упражнений с предметами.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений с предметами.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений с предметами.	1	1 - П		
	Упражнения без предметов. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Упражнения без предметов.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений без предметов.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений без предметов.	1	1 - П		

Специальная физическая подготовка.	Основные понятия. Основные особенности специальной физической подготовки. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности специальной физической подготовки.	1	1 - П		
	Основные особенности техники выполнения упражнений с отягощением. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности техники выполнения упражнений с отягощением.	1	1 - П		
	Выполнение упражнений с отягощением.	1	1 - П		
	Выполнение упражнений с отягощением.	1	1 - П		
	Основные особенности техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности техники выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину.	1	1 - П		
	Выполнение упражнений на пресс, отжимания и спину.	1	1 - П		
	Выполнение упражнений на пресс, отжимания и спину.	1	1 - П		
	Основные особенности упражнений для развития скоростно-силовых качеств: упражнения для мышц рук. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности упражнений для развития скоростно-силовых качеств: упражнения для мышц рук.	1	1 - П		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	1 - П		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-	1	1 - П		

	силовых качеств.				
	Основные особенности упражнений на гибкость. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности упражнений на гибкость. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Выполнение упражнений на гибкость.	1	1 - П		
	Выполнение упражнений на гибкость.	1	1 - П		
	Основные особенности упражнений на скакалке и на скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности упражнений на скакалке и на скамейке.	1	1 - П		
	Выполнение упражнений на скакалке и на скамейке.	1	1 - П		
	Выполнение упражнений на скакалке и на скамейке.	1	1 - П		
Ритмическая пластика	Основные понятия. Основные особенности ритмической пластики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности ритмической пластики.	1	1 - П		
	Основные особенности ритмических упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности ритмических упражнений.	1	1 - П		
	Выполнение ритмических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Выполнение ритмических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Основные особенности упражнений на ориентирование в пространстве. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		

Основные особенности упражнений на ориентирование в пространстве.	1	1 - П		
Выполнение упражнений на ориентирование в пространстве.	1	1 - П		
Выполнение упражнений на ориентирование в пространстве.	1	1 - П		
Основные особенности построений и перестроений. Техника безопасности при выполнении построений и перестроений. Устная работа.	1	1 - Т		
Основные особенности построений и перестроений.	1	1 - П		
Выполнение упражнений на построения и перестроения.	1	1 - П		
Игра «Перестройся».	1	1 - П		
Понятия музыкального размера, темпа музыки, сильной и слабой доли. Определение характера музыки. Устная работа.	1	1 - Т		
Определение характера музыки.	1	1 - П		
Выполнение практических упражнений для определения темпа и характера музыки, начала и конца музыкальной фразы, на определение музыкального размера, ритмического рисунка, выполнение упражнений на определение 1/8, 1/4, 1/2 доли такта и сильную долю.	1	1 - П		
Выполнение практических упражнений для определения темпа и характера музыки, начала и конца музыкальной фразы, на определение музыкального размера, ритмического рисунка, выполнение упражнений на определение 1/8, 1/4, 1/2 доли такта и сильную долю.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение практических упражнений.	1	1 - П		

	Продолжение работы. Выполнение практических упражнений.	1	1 - П		
Классическая аэробика	Основные определения. Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Устная работа.	1	1 - Т		
	История развития классической аэробики.	1	1 - П		
	Основные особенности техники выполнения основных базовых движений классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности техники выполнения основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
	Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
	Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
	Особенности выполнения комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - Т		



	Продолжение работы. Выполнение комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций (связок) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
Стэп - аэробика	Основные определения. История развития стэп - аэробики. Устная работа.	1	1 - Т		
	Базовые шаги: их название и правила выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Выполнение и отработка базовых шагов.	1	1 - П		
	Выполнение и отработка базовых шагов.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение и отработка базовых шагов.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение и отработка базовых шагов.	1	1 - П		
	Основные особенности комбинаций и связок различной сложности. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Основные особенности комбинаций и связок различной сложности.	1	1 - П		
	Выполнение и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Выполнение и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
Постановочная работа	Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		

Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	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		
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		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

### Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план

к программе «Современная хореография»

2 год обучения

Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятий (Т/П)	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
Введение	Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Планирование второго года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Планирование второго года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях. Устная работа.	1	1 - Т		
	Входящий контроль. Устная работа.	1	1 - Т		
	Входящий контроль.	1	1 - П		
Общая физическая подготовка	Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Повторение правила выполнения координационных и общеразвивающих упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Повторение правила выполнения координационных и общеразвивающих упражнений.	1	1 - П		

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища.	1	1 - П		
Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища.	1	1 - П		
Коми национальные подвижные игры.	1	1 - П		
Коми национальные подвижные игры.	1	1 - П		
Коми национальные подвижные игры.	1	1 - П		
Коми национальные подвижные игры.	1	1 - П		
Повторение правил об особенностях строевых упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Повторение правил об особенностях строевых упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Отработка строевых упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Отработка строевых упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Отработка строевых упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Отработка строевых упражнений.	1	1 - П		
Основные особенности упражнений на координацию рук и ног с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Основные особенности упражнений на координацию рук и ног с предметами.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений на координацию рук и ног с предметами.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений на координацию рук и ног с предметами.	1	1 - П		
Основные особенности упражнений на	1	1 - П		

	координацию рук и ног без предметов. Техника безопасности при выполнении упражнений.				
	Основные особенности упражнений на координацию рук и ног без предметов.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на координацию рук и ног без предметов.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на координацию рук и ног без предметов.	1	1 - П		
	Особенности комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Особенности комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций прыжков.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций прыжков.	1	1 - П		
	Особенности упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Особенности упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке и шведской стенке.	1	1 - П		
Специальная физическая подготовка	Углубление знаний об особенностях специальной физической подготовки. Повторение правил выполнения упражнений специальной физической подготовки. Устная работа.	1	1 - Т		
	Углубление знаний об особенностях специальной физической подготовки. Повторение правил выполнения упражнений специальной физической	1	1 - П		

	подготовки.				
	Особенности физических упражнений направленного воздействия. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Особенности физических упражнений направленного воздействия.	1	1 - П		
	Повторение упражнений на гибкость и пластичность. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение упражнений на гибкость и пластичность.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гибкость и пластичность.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гибкость и пластичность.	1	1 - П		
	Повторение упражнений для развития скоростно - силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение упражнений для развития скоростно - силовых качеств.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для развития скоростно - силовых качеств.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для развития скоростно - силовых качеств.	1	1 - П		
	Особенности упражнений для мышц рук. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Особенности упражнений для мышц рук.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц рук.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц рук.	1	1 - П		

	Повторение упражнений для укрепления мышц пресса. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение упражнений для укрепления мышц пресса.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для укрепления мышц пресса.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для укрепления мышц пресса.	1	1 - П		
	Особенности упражнений для мышц ног. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Особенности упражнений для мышц ног.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц ног.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц ног.	1	1 - П		
	Повторение упражнений на скакалке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение упражнений на скакалке.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на скакалке.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на скакалке.	1	1 - П		
Классическая аэробика	Углубление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Углубление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения.	1	1 - П		

Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение основных базовых движений классической аэробики.	1	1 - П		
Повторение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Повторение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		

	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
Импровизация	Основные понятия. Особенности комплексов упражнений. Правила сочетания одного элемента базового шага с другим. Устная работа.	1	1 - Т		

	Основные понятия. Особенности комплексов упражнений. Правила сочетания одного элемента базового шага с другим.	1	1 - П		
	Инсценировка детских песен.	1	1 - П		
	Инсценировка детских песен.	1	1 - П		
	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	1	1 - П		
	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	1	1 - П		
	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	1	1 - П		
	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	1	1 - П		
	Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь».	1	1 - П		
	Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь».	1	1 - П		
Стэп - аэробика	Повторение понятия Степ-аэробики. Повторение базовых шагов: их название и правила выполнения. Повторение правила работы с платформами. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение понятия Степ-аэробики. Повторение базовых шагов: их название и правила выполнения. Повторение правила работы с платформами. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение и отработка базовых шагов.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение и отработка базовых шагов.	1	1 - П		
	Повторение комбинаций и связок различной сложности. Техника безопасности при выполнении	1	1 - Т		

	упражнений. Устная работа.				
	Повторение комбинаций и связок различной сложности.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
Постановочная работа	Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		

	Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	1	1 - П		
Соревнования и выступления (вариативный раздел)	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		
	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		
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		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

### Календарно-тематическое планирование

#### Календарно-тематический план

#### к программе «Современная хореография»

3 год обучения

Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятий (Т/П)	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
Введение	Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Планирование третьего года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Планирование третьего года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях. Устная работа.	1	1 - Т		
	Входящий контроль. Устная работа.	1	1 - Т		
	Входящий контроль.	1	1 - П		
Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося. Основные понятия. Устная работа.	1	1 - Т		
	Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося. Основные понятия.	1	1 - П		
	Значение разминочного комплекса для всех групп мышц. Правила выполнения упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Значение разминочного комплекса для всех групп	1	1 - П		

мышц. Правила выполнения упражнений.				
Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений.	1	1 - П		
Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений.	1	1 - П		
Закрепление комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Закрепление комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение комбинаций прыжков.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение комбинаций прыжков.	1	1 - П		
Закрепление упражнений на шведской стенке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Закрепление упражнений на шведской стенке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений на шведской стенке.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений на шведской стенке.	1	1 - П		
Закрепление упражнений на гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Закрепление упражнений на гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	1	1 - П		

	Особенности выполнения упражнений по кругу и диагонали. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Особенности выполнения упражнений по кругу и диагонали. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнения упражнений по кругу и диагонали.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнения упражнений по кругу и диагонали.	1	1 - П		
	Особенности бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Особенности бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики».	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики».	1	1 - П		
	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	1	1 - П		
	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	1	1 - П		
	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	1	1 - П		
	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	1	1 - П		
Специальная физическая	Закрепление знаний об особенностях специальной физической подготовки. Специальная физическая	1	1 - Т		

подготовка	подготовка ее роль на занятиях современной хореографии. Устная работа.				
	Закрепление знаний об особенностях специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка ее роль на занятиях современной хореографии.	1	1 - П		
	Закрепление упражнений на гибкость и пластичность. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Закрепление упражнений на гибкость и пластичность. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гибкость и пластичность.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гибкость и пластичность.	1	1 - П		
	Закрепление упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Закрепление упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	1	1 - П		
	Закрепление упражнений для мышц рук. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Закрепление упражнений для мышц рук. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц рук.	1	1 - П		

Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц рук.	1	1 - П		
Закрепление упражнений для укрепления мышц пресса. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Закрепление упражнений для укрепления мышц пресса. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений для укрепления мышц пресса.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений для укрепления мышц пресса.	1	1 - П		
Закрепление упражнений для мышц ног. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Закрепление упражнений для мышц ног. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц ног.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц ног.	1	1 - П		
Закрепление упражнений на скакалке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Закрепление упражнений на скакалке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений на скакалке.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений на скакалке.	1	1 - П		
Особенности упражнений на развитие ловкости и координации движений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		

	Особенности упражнений на развитие ловкости и координации движений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игра «Снайпер».	1	1 - П		
	Продолжение работы. Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игра «Снайпер».	1	1 - П		
Классическая аэробика	Классификация видов фитнес аэробики и их краткая характеристика. Введение новых базовых шагов и понятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Классификация видов фитнес аэробики и их краткая характеристика. Введение новых базовых шагов и понятий. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Закрепление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Закрепление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Новые базовые шаги классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Новые базовые шаги классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Новые базовые шаги классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Новые базовые шаги классической аэробики.	1	1 - П		

	Шаги под музыку с более быстрым темпом. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Шаги под музыку с более быстрым темпом. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Шаги под музыку с более быстрым темпом.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Шаги под музыку с более быстрым темпом.	1	1 - П		
	Закрепление комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Закрепление комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление ранее пройденных и новых комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление ранее пройденных и новых комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление ранее пройденных и новых комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		

	Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка техники ранее изученных и новых базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
Импровизация	Повторение основных понятий. Особенности комплексов упражнений. Правила сочетания одного элемента базового шага с другим. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение основных понятий. Особенности комплексов упражнений. Правила сочетания одного элемента базового шага с другим.	1	1 - П		
	Инсценировка детских песен.	1	1 - П		
	Инсценировка детских песен.	1	1 - П		
	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	1	1 - П		

	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	1	1 - П		
	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	1	1 - П		
	Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.	1	1 - П		
	Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь».	1	1 - П		
	Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь».	1	1 - П		
Стэп - аэробика	Закрепление техники базовых шагов стэп- аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Закрепление техники базовых шагов стэп- аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка базовых шагов.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка базовых шагов.	1	1 - П		
	Закрепление комбинаций и связок различной сложности. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Закрепление комбинаций и связок различной сложности. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Закрепление и отработка комбинаций и связок.	1	1 - П		

Постановочная работа	Разучивание комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Разучивание комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Разучивание комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Разучивание комбинаций и связок.	1	1 - П		
	Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
Работа над четкостью построений и перестроений.	1	1 - П			
Работа над четкостью построений и перестроений.	1	1 - П			

	Продолжение работы. Работа над четкостью построений и перестроений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над четкостью построений и перестроений.	1	1 - П		
Соревнования и выступления (вариативный раздел)	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		
	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		
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		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

### Календарно-тематическое планирование

#### Календарно-тематический план

#### к программе «Современная хореография»

#### 4 год обучения

Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятий (Т/П)	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
Введение	Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Планирование четвертого года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение техники безопасности на занятиях и переменах. Планирование четвертого года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях. Устная работа.	1	1 - Т		
	Входящий контроль. Устная работа.	1	1 - Т		
	Входящий контроль.	1	1 - П		
Общая физическая подготовка	Повторение: общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение: общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств учащегося.	1	1 - П		
	Повторение значения разминочного комплекса для всех групп мышц. Повторение правил выполнения	1	1 - Т		

упражнений. Устная работа.				
Повторение значения разминочного комплекса для всех групп мышц. Повторение правил выполнения упражнений.	1	1 - П		
Повторение правил выполнения комплексов общеразвивающих упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Повторение правил выполнения комплексов общеразвивающих упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Повторение комплексов общеразвивающих упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Повторение комплексов общеразвивающих упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Повторение комплексов общеразвивающих упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Повторение комплексов общеразвивающих упражнений.	1	1 - П		
Повторение правил выполнения комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Повторение правил выполнения комбинаций прыжков. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение комбинаций прыжков.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение комбинаций прыжков.	1	1 - П		
Повторение правил выполнения упражнений на шведской стенке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		

	Повторение правил выполнения упражнений на шведской стенке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на шведской стенке.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на шведской стенке.	1	1 - П		
	Повторение правил выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение правил выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	1	1 - П		
	Повторение правил выполнения бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение правил выполнения бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики».	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение бега с высоким подниманием колен: бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики».	1	1 - П		
	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	1	1 - П		

	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	1	1 - П		
	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	1	1 - П		
	Коми национальные подвижные игры. Хоровые игры.	1	1 - П		
Специальная физическая подготовка	Совершенствование знаний об особенностях специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка ее роль на занятиях современной хореографии. Устная работа.	1	1 - Т		
	Совершенствование знаний об особенностях специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка ее роль на занятиях современной хореографии.	1	1 - П		
	Повторение упражнений на гибкость и пластичность. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение упражнений на гибкость и пластичность. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гибкость и пластичность.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на гибкость и пластичность.	1	1 - П		
	Повторение упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений для	1	1 - П		

развития скоростно – силовых качеств.				
Повторение упражнений для мышц рук. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Повторение упражнений для мышц рук. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц рук.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц рук.	1	1 - П		
Повторение упражнений для укрепления мышц пресса. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Повторение упражнений для укрепления мышц пресса. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений для укрепления мышц пресса.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений для укрепления мышц пресса.	1	1 - П		
Повторение упражнений для мышц ног. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
Повторение упражнений для мышц ног. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц ног.	1	1 - П		
Продолжение работы. Выполнение упражнений для мышц ног.	1	1 - П		
Повторение упражнений на скакалке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		

	Повторение упражнений на скакалке. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на скакалке.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Выполнение упражнений на скакалке.	1	1 - П		
	Повторение упражнений на развитие ловкости и координации движений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение упражнений на развитие ловкости и координации движений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Упражнения на развитие ловкости и координации движений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Упражнения на развитие ловкости и координации движений.	1	1 - П		
Классическая аэробика	Совершенствование всех пройденных базовых шагов и понятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Совершенствование всех пройденных базовых шагов и понятий. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Закрепление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Закрепление знаний о базовых шагах классической аэробики и технике выполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Повторение и отработка всех пройденных базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		

	Повторение и отработка всех пройденных базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Повторение и отработка: Шаги под музыку с более быстрым темпом. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение и отработка: Шаги под музыку с более быстрым темпом. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка: Шаги под музыку с более быстрым темпом.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка: Шаги под музыку с более быстрым темпом.	1	1 - П		
	Повторение и отработка всех пройденных комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение и отработка всех пройденных комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных и новых комбинаций и связок на основе	1	1 - П		

	базовых шагов классической аэробики.				
	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных и новых комбинаций и связей на основе базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Повторение и отработка всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение и отработка всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Повторение и отработка всех пройденных техник ранее изученных и базовых шагов классической аэробики.	1	1 - П		
Импровизация	Деятельность: основные понятия. Организация деятельности, анализ деятельности и прогнозирование деятельности. Устная работа.	1	1 - Т		

	Деятельность: основные понятия. Организация деятельности, анализ деятельности и прогнозирование деятельности.	1	1 - П		
	Упражнение на развитие умения организовать свою деятельность, анализировать ее «Соберись в дорогу».	1	1 - П		
	Упражнение на развитие умения организовать свою деятельность, анализировать ее «Соберись в дорогу».	1	1 - П		
	Упражнение на развитие умения прогнозировать «Что будет, если...».	1	1 - П		
	Упражнение на развитие умения прогнозировать «Что будет, если...».	1	1 - П		
	Тренинг повышения уверенности в себе: упражнение «Две стороны медали».	1	1 - П		
	Тренинг повышения уверенности в себе: упражнение «Две стороны медали».	1	1 - П		
	Заполнение карточек индивидуального развития.	1	1 - П		
	Заполнение карточек индивидуального развития.	1	1 - П		
Стэп - аэробика	Повторение базовых шагов: их название и правила выполнения. Повторение правил работы с платформами. Техника безопасности при работе на степ - платформе. Устная работа.	1	1 - Т		
	Повторение базовых шагов: их название и правила выполнения. Повторение правил работы с платформами. Техника безопасности при работе на степ - платформе.	1	1 - П		
	Совершенствование базовых шагов классической аэробики:	1	1 - П		
	Совершенствование базовых шагов классической аэробики:	1	1 - П		

	Совершенствование базовых шаги классической аэробики:	1	1 - П		
	Совершенствование базовых шаги классической аэробики:	1	1 - П		
	Совершенствование комбинаций и связок различной сложности.	1	1 - П		
	Совершенствование комбинаций и связок различной сложности.	1	1 - П		
	Совершенствование комбинаций и связок различной сложности.	1	1 - П		
	Совершенствование комбинаций и связок различной сложности.	1	1 - П		
Постановочная работа	Разучивание комбинации с более сложными движениями и координацией рук.	1	1 - П		
	Разучивание комбинации с более сложными движениями и координацией рук.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Разучивание комбинации с более сложными движениями и координацией рук.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Разучивание комбинации с более сложными движениями и координацией рук.	1	1 - П		
	Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над техникой выполнения базовых движений.	1	1 - П		
	Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		

	Продолжение работы. Работа над синхронностью исполнения комбинации.	1	1 - П		
	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Работа над четкостью построений и перестроений. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Работа над четкостью построений и перестроений. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над четкостью построений и перестроений. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	1	1 - П		
	Продолжение работы. Работа над четкостью построений и перестроений. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций.	1	1 - П		
Соревнования и выступления (вариативный раздел)	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		
	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		
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 6

### 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 1/2;

1 – учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков.

Приложение 7

## **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 о роли фитнеса и аэробики в жизни человека**

3 – знание о роли фитнеса и аэробики в жизни человека в полной мере;

2 – знание о роли фитнеса и аэробики в жизни человека в достаточной мере;

1 – знание о роли фитнеса и аэробики в жизни человека в недостаточной мере.

#### **Знание о танцевальных элементах**

3 – знание о танцевальных элементах в полной мере;

2 – знание о танцевальных элементах в достаточной мере;

1 – знание о танцевальных элементах в недостаточной мере.

#### **Знание техник выполнения различных упражнений**

3 – знание техник выполнения различных упражнений в полной мере;

2 – знание техник выполнения различных упражнений в достаточной мере;

1 – знание техник выполнения различных упражнений в недостаточной мере.

#### **Применение танцевальных элементов**

3 – применение танцевальных элементов в полной мере;

2 – применение танцевальных элементов в достаточной мере;

1 – применение танцевальных элементов в недостаточной мере.

#### **Работа в группе**

3 – учащийся работает в группе со всеми учащимися;

2 – учащийся работает в группе только избирательно;

1 – учащийся отказывается работать в группе.

#### **Контрольные нормативы**

Контрольное упражнение		Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с колен (количество раз)	7	15	9	5	9	6	3
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		115	95	85	107	87	77
	Наклон вперёд из положения стоя на скамье		+7	+3	+1	+9	+5	+3
	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см.)		+8	+6	+4	+10	+8	+6
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек.		15	12	10	14	11	9
Специальная физическая подготовка	Поднимание согнутых ног в коленях в висе (количество раз)		6	4	2	4	3	2

	Прыжки на скакалке с вращением вперёд 30 сек.	7	40	30	15	50	30	20
	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	7	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 «Фитнес», «Аэробика», «Строй», «Дистанция», «Направляющий», «Замыкающий».
 

Дать определение двум любим терминам.
2. Назовите 3 особенности фитнеса и аэробики, которые играют значимую роль в жизни человека?
3. Назовите не менее 3 танцевальных элементов фитнеса и аэробики?
4. Назовите 2-3 факта из истории возникновения коми национальных подвижных игр?
5. Назовите не менее 3-ёх общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища?
6. Назовите главную особенность техники выполнения упражнений с отягощением?
7. Назовите не менее 3-ёх упражнений для развития скоростно-силовых качеств?

Приложение 8

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

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 о роли современной хореографии в жизни человека	Знание танцевальных элементов	Знание техник выполнения различных упражнений	Применение танцевальных элементов	Умение работать в группе	Выполнение нормативов по общей физической подготовке	Выполнение нормативов по специальной физической	Выполнение элементов по технической подготовке				
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

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 \_\_\_\_\_  
 Методист \_\_\_\_\_

Расшифровка подписи (ФИО) \_\_\_\_\_  
 Расшифровка подписи (ФИО) \_\_\_\_\_

## Контрольно - измерительные материалы

### 2 год обучения

#### Входящий контроль

**Цель:** Определение уровня подготовки учащихся на начало учебного года по темам, пройденным в прошлом учебном году.

**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 10

**Текущий контроль успеваемости на занятии**

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

**Форма:** наблюдение.

**Универсальный лист контроля.**

Ф. И. ребенка	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 ½;

1 – учащийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков.

Приложение 11

**Промежуточная аттестация**

**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):**

25 – 30 баллов – высокий уровень;

21 – 26 баллов – средний уровень;

20 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 роли физической культуры и спорта в жизни человека**

- 3 – знание о роли физической культуры и спорта в жизни человека в полной мере;
- 2 – знание о роли физической культуры и спорта в жизни человека в достаточной мере;
- 1 – знание о роли физической культуры и спорта в жизни человека в недостаточной мере.

### **Знание правил выполнения координационных и общеразвивающих упражнений**

- 3 – знание правил выполнения координационных и общеразвивающих упражнений в полной мере;
- 2 – знание правил выполнения координационных и общеразвивающих упражнений в достаточной мере;
- 1 – знание правил выполнения координационных и общеразвивающих упражнений в недостаточной мере.

### **Знание о танцевальных элементах**

- 3 – знание о танцевальных элементах в полной мере;
- 2 – знание о танцевальных элементах в достаточной мере;
- 1 – знание о танцевальных элементах в недостаточной мере.

### **Знание техник выполнения различных упражнений**

- 3 – знание техник выполнения различных упражнений в полной мере;
- 2 – знание техник выполнения различных упражнений в достаточной мере;

1 – знание техник выполнения различных упражнений  
в недостаточной мере.

### Применение танцевальных элементов

3 – применение танцевальных элементов в полной мере;

2 – применение танцевальных элементов в достаточной мере;

1 – применение танцевальных элементов в недостаточной мере.

### Работа в группе

3 – учащийся работает в группе со всеми учащимися;

2 – учащийся работает в группе только избирательно;

1 – учащийся отказывается работать в группе.

### Контрольные нормативы

Контрольное упражнение		Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с колен (количество раз)	<b>8 - 9</b>	18	11	5	12	7	4
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		142	122	108	137	117	103
	Наклон вперёд из положения стоя на скамье		+7	+3	+1	+9	+5	+3
	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см.)		+8	+6	+4	+10	+8	+6
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)		37	25	20	32	22	17

	за 1мин)							
Специальная физическая подготовка	Поднимание согнутых ног в коленях в висе (количество раз)	7 - 8	6	4	2	4	3	2
	Прыжки на скакалке с вращением вперёд (количество раз за 1мин.)		70	60	50	80	70	60
	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	7 - 8	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

8. Назовите определение термину «Марш», «Галоп», «Музыкальный квадрат», «Импровизация», «Образ».

Дать определение двум любим терминам.

9. Назовите 3 особенности физкультуры и спорта, которые играют значимую роль в жизни человека?

10. Назовите не менее 3-ёх видов танцевальных движений фитнеса и аэробики?

11. Назовите не менее 3-ёх строевых упражнения.

12. Назовите одну любую технику выполнения любого упражнения. Расскажите о ней.

Приложение 12

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе \_\_\_\_\_ «Современная хореография» \_\_\_\_\_

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 роли физической культуры и спорта в жизни человека	Знание правил выполнения координационных и общеразвивающих элементов	Знание техник выполнения различных упражнений	Применение танцевальных элементов	Умение работать в группе	Выполнение нормативов по общей физической подготовке	Выполнение нормативов по специальной физической подготовке	Выполнение элементов по технической подготовке					
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

### 3 год обучения

#### Входящий контроль

**Цель:** Определение уровня подготовки учащихся на начало учебного года по темам, пройденным в прошлом учебном году.

**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 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 14

**Текущий контроль успеваемости на занятии**

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

**Форма:** наблюдение.

**Универсальный лист контроля.**

Ф. И. ребенка	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 15

**Промежуточная аттестация**

**Форма контроля:** сдача нормативов. Тест.

**Цели:** Определить уровень усвоения программного материала 3 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):**

28 – 33 баллов – высокий уровень;

22 – 27 баллов – средний уровень;

21 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 специальной физической подготовке и ее роль на занятиях современной хореографии**

- 3 – знание о специальной физической подготовке и ее роль на занятиях современной хореографии в полной мере;
- 2 – знание о специальной физической подготовке и ее роль на занятиях современной хореографии в достаточной мере;
- 1 – знание о специальной физической подготовке и ее роль на занятиях современной хореографии в недостаточной мере.

### **Знание об упражнениях возле шведской стенке**

- 3 – знание об упражнениях возле шведской стенке в полной мере;
- 2 – знание об упражнениях возле шведской стенке в достаточной мере;
- 1 – знание об упражнениях возле шведской стенке в недостаточной мере.

### **Знание об упражнениях на гимнастической скамье**

- 3 – знание об упражнениях на гимнастической скамье в полной мере;
- 2 – знание об упражнениях на гимнастической скамье в достаточной мере;
- 1 – знание об упражнениях на гимнастической скамье в недостаточной мере.

### **Стретчинг. Знание разминочного комплекса для всех групп мышц.**

#### **Правила выполнения упражнений.**

- 3 – знание разминочного комплекса для всех групп мышц. Правила выполнения упражнений в полной мере;
- 2 – знание разминочного комплекса для всех групп мышц. Правила выполнения упражнений в достаточной мере;
- 1 – знание разминочного комплекса для всех групп мышц. Правила выполнения упражнений в недостаточной мере.

### **Выполнение упражнений возле шведской стенке**

- 3 – выполнение упражнений возле шведской стенке без ошибок;
- 2 – выполнение упражнений возле шведской стенке с некоторыми недочётами;
- 1 – выполнение упражнений возле шведской стенке с ошибками.

#### **Выполнение упражнений на гимнастической скамье**

- 3 – выполнение упражнений на гимнастической скамье без ошибок;
- 2 – выполнение упражнений на гимнастической скамье с некоторыми недочётами;
- 1 – применение упражнений на гимнастической скамье с ошибками.

#### **Выполнения стретчинга на занятиях**

- 3 – выполнение стретчинга на занятиях в полной мере;
- 2 – выполнение стретчинга на занятиях в достаточной мере;
- 1 – применение стретчинга на занятиях в недостаточной мере.

#### **Работа в группе**

- 3 – учащийся работает в группе со всеми учащимися;
- 2 – учащийся работает в группе только избирательно;
- 1 – учащийся отказывается работать в группе.

### **Контрольные нормативы**

Контрольное упражнение		Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	<b>10 - 11</b>	22	13	10	13	7	5
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		162	142	128	152	132	118
	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 - 11	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 - 11	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 «Стретчинг», «Комбинация», «Переменный шаг», «Захлест», «Боковой голоп».

Дать определение двум любим терминам.

2. Назовите 3 особенности специальной физической подготовки, ее роль на занятиях современной хореографии?

3. Назовите не менее 3-ёх упражнений возле шведской стенки?

Объясните пошаговое выполнение упражнения.

4. Назовите не менее 3-ёх упражнений на гимнастической скамье?

Объясните пошаговое выполнение упражнения.

5. Стретчинг. Назовите его определение, его значение на занятиях, его значение для формирования и укрепления мышц. Правила и техника выполнения отдельных элементов. Техника выполнения элементов.

Приложение 16

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе \_\_\_\_\_ «Современная хореография» \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ № 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 специальной физической подготовки и ее роль на занятиях современной хореографии	Знание об упражнениях возле шведской стенке упражнений	Знание об упражнениях на гимнастической скамье	Знание техник выполнения упражнений стретчинга	Выполнение упражнений возле шведской стенке	Выполнение упражнений на гимнастической скамье	Стретчинг. Знание разминочного комплекса для всех групп мышц. Правила выполнения	Умение работать в группе	Выполнение нормативов по общей физической подготовке	Выполнение нормативов по специальной физической подготовке	Выполнение элементов по технической подготовке				
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

### 4 год обучения

#### Входящий контроль

**Цель:** Определение уровня подготовки учащихся на начало учебного года по темам, пройденным в прошлом учебном году.

**Время выполнения работы:**

- 5. Вводный инструктаж педагога об особенностях работы – 10 минут;
- 6. Практическая работа – 40 минут;

На выполнение всей работы отводится – 60 минут.

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

**6. 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 18

**Текущий контроль успеваемости на занятии**

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

**Форма:** наблюдение.

**Универсальный лист контроля.**

Ф. И. ребенка	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 19

**Промежуточная аттестация**

**4 года обучения**

**Форма контроля:** сдача нормативов. Тест.

**Цели:** Определить уровень усвоения программного материала 4 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):**

35 – 45 баллов – высокий уровень;

24 – 34 баллов – средний уровень;

23 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 об упражнениях с предметами**

- 3 – знание об упражнениях с предметами в полной мере;
- 2 – знание об упражнениях с предметами в достаточной мере;
- 1 – знание о упражнениях с предметами в недостаточной мере.

### **Знание о видах ходьбы и бега**

- 3 – знание о видах ходьбы и бега в полной мере;
- 2 – знание о видах ходьбы и бега в достаточной мере;
- 1 – знание о видах ходьбы и бега в недостаточной мере.

### **Знание о комплексах упражнений на растяжение и расслабление мышц**

- 3 – знание о комплексах упражнений на растяжение и расслабление мышц в полной мере;
- 2 – знание о комплексах упражнений на растяжение и расслабление мышц в достаточной мере;
- 1 – знание о комплексах упражнений на растяжение и расслабление мышц в недостаточной мере.

### **Знание о комплексах упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса**

- 3 – знание о комплексах упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса в полной мере;
- 2 – знание о комплексах упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса в достаточной мере;
- 1 – знание о комплексах упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса в недостаточной мере.

### **Знание о комплексах упражнений для развития координации движений**

- 3 – знание о комплексах упражнений для развития координации движений в

полной мере;

2 – знание о комплексах упражнений для развития координации движений в достаточной мере;

1 – знание о комплексах упражнений для развития координации движений в недостаточной мере.

### **Выполнение упражнений с предметами**

3 – выполнение упражнений с предметами без ошибок;

2 – выполнение упражнений с предметами с некоторыми недочётами;

1 – выполнение упражнений с предметами с ошибками.

### **Выполнения видов ходьбы и бега**

3 – выполнение видов ходьбы и бега без ошибок;

2 – выполнение видов ходьбы и бега с некоторыми недочётами;

1 – выполнение видов ходьбы и бега с ошибками.

### **Выполнение комплексов упражнений на растяжение и расслабление мышц**

3 – выполнение комплексов упражнений на растяжение и расслабление мышц без ошибок;

2 – выполнение комплексов упражнений на растяжение и расслабление мышц с некоторыми недочётами;

1 – комплексов упражнений на растяжение и расслабление мышц с ошибками.

### **Выполнение комплексов упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса**

3 – выполнение комплексов упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса без ошибок;

2 – выполнение комплексов упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса с некоторыми недочётами;

1 – выполнение комплексов упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса с ошибками.

### **Выполнение комплексов упражнений для развития координации**

## движений

3 – выполнение комплексов упражнений для развития координации движений без ошибок;

2 – выполнение комплексов упражнений для развития координации движений с некоторыми недочётами;

1 – выполнение комплексов упражнений для развития координации движений с ошибками.

## Работа в группе

3 – учащийся работает в группе со всеми учащимися;

2 – учащийся работает в группе только избирательно;

1 – учащийся отказывается работать в группе.

## Контрольные нормативы

Контрольное упражнение		Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	12 - 13	29	18	12	15	9	6
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		183	162	147	167	147	132
	Наклон вперёд из положения стоя на скамье		+9	+5	+3	+13	+6	+4
	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см.)		+11	+10	+8	+12	+11	+9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине		47	37	31	41	31	27

	(количество раз за 1 мин)							
Специальная физическая подготовка	Поднимание согнутых ног в коленях в висе (количество раз)	10 - 11	9	7	5	6	4	2
	Прыжки на скакалке с вращением вперёд (количество раз за 1 мин.)		90	80	70	100	90	80
	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 - 11	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 «Опорно-мышечный аппарат», «Рефлексия», «Релаксация», «Группировка», «Перекаты».

Дать определение двум любим терминам.

2. Назовите любое упражнение с предметами? Объясните пошаговое выполнение упражнения.

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

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

5. Назовите любой комплекс упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса. Объясните пошаговое выполнение комплекса.

6. Назовите любой комплекс упражнений для развития координации движений. Объясните пошаговое выполнение комплекса.

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе \_\_\_\_\_ «Современная хореография»

Дата проведения: \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ № 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 об упражнениях с предметами	Знание о видах ходьбы и бега	Знание о комплексах упражнений на растяжение и расслабление мышц	Знание о комплексах упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, плеча	Знание о комплексах упражнений для развития координации движений	Выполнение упражнений с предметами	Выполнения видов ходьбы и бега	Выполнение комплексов упражнений на растяжение и расслабление мышц	Выполнение комплексов упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса	Выполнение комплексов упражнений для развития координации движений	Умение работать в группе	Выполнение нормативов по общей физической подготовке	Выполнение нормативов по специальной физической подготовке				
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) \_\_\_\_\_

**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»**

№	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-ПРАВСТВЕННОЕ	«Добро и зло»	Совершенствование коммуникативных навыков, формирование новых жизненных ценностей;	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Октябрь	Власова К.В.

	ВОСПИТАНИЕ	«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 экстремистской направленности	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Власова К.В.
		«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	Создании условий для развития и формирования,	МУДО «ЦДОД	Ноябрь	Власова К.В.

		даты»	понимания и значения памятным датам. А так же, расширить кругозор и повысить общую культуру.	«Олимп»		
		«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.