Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 2 от 26 мая 2025г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»
_____ /Широченкова Н.В./
Приказ № 71 от 26 мая 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Аэробика. Стартовый уровень»

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 2 года (612 часов)
Стартовый уровень

Автор-составитель:
Расторгуева Оксана Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Челябинск

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка программы	4
1.2	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	10
	2. Содержание программы	12
	3. Планируемые результаты	13
ПРЕДМЕТ «АЭРОБИКА»		
1.1	Пояснительная записка программы	16
1.2	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	21
	2. Содержание программы	23
	3. Планируемые результаты	35
1.3	Воспитание	
	1. Цели и задачи воспитания	36
	2. Содержание воспитательной деятельности	37
	3. Целевые ориентиры воспитания	38
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	39
2.2.	Учебный план	41
2.3.	План воспитательной работы	44
2.4.	Условия реализации программы	46
2.5.	Формы контроля успеваемости	47
2.6.	Анализ результатов воспитания	48
2.7.	Оценочные материалы	49
2.8.	Методические материалы	54
2.9.	Список литературы	56

	ПРЕДМЕТ «ХОРЕОГРАФИЯ»	
	Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка программы	63
1.2	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	68
	2. Содержание программы	69
	3. Планируемые результаты	74
1.3	Воспитание	
	1. Цели и задачи воспитания	75
	2. Содержание воспитательной деятельности	75
	3. Целевые ориентиры воспитания	77
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	78
2.2.	Учебный план	80
2.3.	План воспитательной работы	82
2.4.	Условия реализации программы	86
2.5.	Формы контроля успеваемости	87
2.6.	Анализ результатов воспитания	89
2.7.	Оценочные материалы	90
2.8.	Методические материалы	93
2.9.	Список литературы	94
3.0	Приложение	96

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Комплексная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. В программу входят два учебных предмета: «Аэробика» и «Хореография». Оба предмета рассчитаны на 8 лет обучения.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с учётом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного 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 молодежи»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельной при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной

деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).

10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

Актуальность программы

Одним из главных принципов дополнительного образования детей является добровольный выбор ребёнком предмета (вида) деятельности и педагога, в соответствии с интересами ребёнка, склонностями и ценностями. Этот принцип востребован детьми, родителями, педагогами и обществом в целом, так как позволяет удовлетворять в условиях неформального образовательного процесса разнообразные познавательные интересы личности.

Актуальность программы разработана с учётом требований Федерального закона об образовании, а также Концепции развития дополнительного образования и направлена на развитие мотивации подрастающих поколений к творчеству, труду, ведению здорового образа жизни, регулярному занятию физической культурой и спортом.

Развитие физических способностей детей, в системе дополнительного образования сложный процесс. Включает в себя как индивидуально-психические, физиологические, так и возрастные особенности ребенка. Физическая культура – это часть общей культуры, и она способствует формированию у ребенка памяти, мышления, воображения, силу, волю, трудолюбие, терпение с очень раннего возраста.

Наиболее трудный – начальный период обучения. Задача

педагога в этот период не только формировать физические качества, но и хорошо знать и понимать особенности мышления, восприятия ребенка, учитывать психолого-педагогическую характеристику данного возраста. В подростковом периоде возникают другие проблемы, и педагог совместно с родителями их по возможности решает. Психологическая значимость дополнительного образования заключается в том, что именно в ней подросток включается в широкую систему взаимоотношений, удовлетворяет свои притязания на утверждение своего места в обществе.

Аэробика входит в перечень популярных среди многих современных видов спорта и рекомендована для занятий всех возрастов. Аэробика объединяет огромное количество людей во всем мире, дарит людям здоровье, долголетие и выносливость. В результате занятий аэробикой подтягиваются мышцы, исправляется осанка, укрепляется сердце и сосуды, тело становится гибким и пластичным.

Существует огромное количество направлений и видов в аэробике: фитнес, классическая, оздоровительная, танцевальная, силовая, спортивная, степ-аэробика и многие другие.

Отличительные особенности программы, новизна

В основе содержания и структуры программы лежит концепция развития детей, направленная на укрепление здоровья, поддержки ранней профориентации детей, обеспечение условий в части формирования новых компетенций и индивидуальных траекторий профессионального развития, а так же на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области фитнес аэробики.

Программа построена по принципу многоуровневой системы.

Фитнес-аэробика–это командный, сложнокоординированный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов, который включает в программу обучения таких командных дисциплин как аэробика, степ-аэробика.

Отличительной особенностью программы является использование технологии проектной-творческой деятельности, где занятия сочетаются с выступлениями на фестивалях, концертах и соревнованиях. Программа предусматривает:

- изучение целостной системы поэтапной спортивной подготовки по фитнес-аэробике и воспитательной работы с детьми;

- подготовку детей по фитнес-аэробике в спортивно-оздоровительных группах;

-участие в соревнованиях, фестивалях, концертах, конкурсах муниципального, областного, регионального, всероссийского уровня;

Популяризация программы осуществляется за счёт выступлений, обучающихся на различных уровнях соревнований, а также публикаций в социальных сетях.

Занятия направлены на разработку новых творческих коллективных проектов - композиций. Каждая группа обучающихся (команда) состоит

из 5-7 человек и разрабатывает совместно с педагогом свою композицию, придумывает образ для выступления, костюмы, прически.

Деятельность учащихся оценивается не только по результату на соревнованиях и участия в различных концертах, но и по тому, насколько виден творческий рост развития каждого воспитанника в своей команде.

Дополнительное образование детей осуществляется круглогодично. В каникулярный период в его рамках организуется профильный лагерь, где старшие воспитанники помогают младшим, которые впервые оказались на долгое время вне дома. Обучающиеся не только занимаются спортом, но и активно отдыхают.

Программа является разноуровневой.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы. Занятия планируются с постепенным и систематическим усложнением по принципу от простого к сложному, что позволяет выстроить непрерывную систему обучения от формирования интереса до самостоятельного творчества и предполагает поэтапное освоение её содержания:

I этап «Стартовый уровень» 1-2 год обучения. Его задачи – укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма обучающихся, формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнения, разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств, специально двигательная подготовка, начальная техническая подготовка, начальная хореографическая подготовка, начальная музыкально-двигательная подготовка, привитие интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

II этап «Базовый уровень» 1-3год обучения. Его задачи – продолжается укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма обучающихся, формируется правильная осанка и аэробный стиль выполнения упражнения, углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты), совершенствование специально-двигательной подготовки (координации), начальная функциональная подготовка, базовая техническая подготовка, базовая хореографическая подготовка, формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовать свои движения с музыкой, базовая психологическая подготовка, начальная теоретическая подготовка, регулярное участие в соревнованиях.

III этап «Углублённый уровень» продвинутый, спортивного совершенствования, предпрофессиональный 1-3 год обучения. Его задачи – совершенствование специальной физической подготовленности, достижение высокого уровня функциональной подготовки, совершенствование базовой технической подготовленности, совершенствование хореографической подготовленности, освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов, совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей, совершенствование базовой психологической подготовки, приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации, углубленная теоретическая и тактическая подготовка, активная соревновательная практика с включением тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Объем, сроки обучения:

Первый «Стартовый уровень» - 324 часа (в том числе):

- первый год обучения – 144 часа в год;
- второй год обучения –180 часов в год;

Второй «Базовый уровень» - 684 часа (в том числе):

- первый год обучения – 216 часов в год;
- второй год обучения – 216 часов в год;
- третий год обучения – 252 часа в год;

Третий «Углубленный уровень» - 864 часа (в том числе):

- первый год обучения – 288 часов в год;
- второй год обучения – 288 часов в год;
- третий год обучения – 288 часов в год.

Программа **по предмету «Хореография»** является сопутствующей для проведения всесторонней работы с обучающимися. В программе особое внимание уделяется развитию у детей эстетического вкуса, чувства ритма, координации и внимания, поддержке к стремлению у обучающихся к новым занятиям, к открытию для них новых граней и красок жизни, содействию оптимального физического и духовного развития детей.

Данная программа предлагает наиболее рациональный подход для работы над основными задачами хореографии в учебно-воспитательном процессе по обучению воспитанников коллектива аэробики.

Включение предмета хореографии в дополнительную общеобразовательную общеразвивающуюпрограмму «Аэробика» является раскрытием неограниченных возможностей обучающихся.

На занятиях по хореографии осуществляется приобретение умений и навыков начальной музыкально-двигательной подготовки и импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

Таким образом, развивается интеллект, формируется поведение, отношение личности к миру, к людям, к природе, к результатам своего труда и к себе.
Предмет «Хореография» преподается на стартовом, базовом и углубленном уровнях.

На занятиях в **творческих группах** отрабатываются различные упражнения:

- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование базовой психологической подготовки;
- совершенствование высокого уровня функциональной подготовки;
- совершенствование базовой технической подготовленности;
- совершенствование хореографической подготовленности;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности;
- совершенствование выразительности жестов, мимики.

Освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

Приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации, активной соревновательной практике с включением тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Занятия в творческих группах направлены на разработку новых творческих коллективных проектов - композиций. Каждая группа обучающихся разрабатывает совместно с педагогом свою композицию, придумывает образ для выступления, костюмы, прически.

Форма обучения

Форма обучения очная, заочная, очно-заочная.

Форма организации образовательного процесса

Индивидуальная, групповая.

Состав группы: постоянный, разновозрастной.

При организации дистанционного обучения:

- занятия через Zoom;
- видео-занятия в записи.

Методы обучения

Словесный, наглядный, практический, игровой, проектные методы обучения, информационно – коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии, обучение в сотрудничестве, наставничество («Равный равному»).

1.2. Цель и задачи программы

Основной **целью программы** является создание условий для формирования гармонично развитой личности, формирование навыков физического и творческого самовыражения посредством обучения фитнес–аэробикой.

Задачи программы:

Предметные

- познакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики;
- познакомить обучающихся с профессиями, связанными со спортивной деятельностью;
- обучить общефизическимдвигательным умениям, знаниям и навыкам, специфичным для этого вида деятельности;
- обучить специальным разнообразным техникам исполнения элементов в классической аэробике, степ-аэробике – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- обучить разработке проектов по составлению спортивных и творческих композиций;
- обучить правилам поведения на занятиях, соревнованиях, спортивных сборах.

Метапредметные

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества;
- формировать навыки самоконтроля, саморегуляции, самомассажа, взаимомассажа;
- укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
- развивать физические способности правильной осанки;
- формировать аэробный стиль выполнения упражнения;
- формировать музыкально-двигательную подготовку – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- формировать специально-двигательную подготовку – развивать умение ощущать и дифференцировать разные параметры движения: прыгучесть, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества;
- формировать хореографическую подготовку – освоение элементов различных танцевальных стилей;
- развивать и укреплять опорно-двигательный аппаратисуставно-

связочного аппарат.

Личностные

- формировать навыки здорового образа жизни, гармоничное развитие функций организма обучающихся, потребности к ежедневным физическим упражнениям;
- формировать познавательную активность, содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья у обучающихся;
- воспитывать положительные черты характера и нравственные качества;
- воспитывать чувство патриотизма и интернационализма;
- воспитывать мотивацию к творчеству, познанию, самосовершенствованию, самореализации;
- воспитывать волю, трудолюбие, дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- воспитывать чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- формировать гуманистические качества личности как сострадание, сопричастность, милосердие.

Распределение учебно-тематических часов по уровням

Основной учебный предмет «Аэробика»

	Название раздела, тема		Всего	Количество часов		Формы контроля
				Теория	Практика	
	«Стартовый уровень»	1 год	324	20	124	Вводный, Текущий, Промежуточный, Итоговый
		2 год		28	152	
	«Базовый уровень»	1 год	684	19	197	Вводный, Текущий, Промежуточный, Итоговый
		2 год		6	210	
		3 год		3	249	
	«Углублённый уровень»	1 год	864	3	285	Вводный, Текущий, Промежуточный, Итоговый
		2 год		3	285	
		3 год		3	285	
	ИТОГО		**1872**	**85**	**1787**	

Учебный предмет «Хореография»

	Название раздела, тема		Всего	Количество часов		Формы контроля
				Теория	Практика	
	«Стартовый уровень»	1 год	144	8	64	Вводный, Текущий, Промежуточный, Итоговый
		2 год		6	66	
	«Базовый уровень»	1 год	216	6	66	Вводный, Текущий, Промежуточный, Итоговый
		2 год		4	68	
		3 год		4	68	
	«Углублённый	1 год	216	6	66	Вводный,

	уровень»	2 год		4	68	Текущий, Промежуточный, Итоговый
		3 год		4	68	
	ИТОГО		**576**	**42**	**534**	

Планируемые результаты реализации программы

Качество образовательной подготовки выпускника – совокупность полученных (освоенных) обучающимися в ходе образовательной деятельности знаний, умений и навыков, сформированных ценностей качеств личности, моделей поведения.

Предметные

- познакомился с различными направлениями и видами аэробики;
- познакомился с профессиями, связанными со спортивной деятельностью;
- умеет использовать основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляется общее физическое развитие;
- умеет выполнять силовые упражнения;
- умеет работать на степах;
- умеет работать с тяжестями (гантели, собственный вес, утяжелители).
- использует полученные знания, умения и навыки в обучении, в показательных выступлениях, концертах и фестивалях местного, муниципального, регионального и федерального значения;
- участвует в соревнованиях на площадках района, города, региона, России и Международного уровня.

Метапредпретные

- овладел навыками ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений, основными положениями и движениями рук, ног и туловища;
- изучил основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляет общефизическое развитие;
- выработал правильную осанку;
- в большем объеме освоил школу движений, развил все групп мышц, укрепил суставно–связочный аппарат;
- сформировал навыки самоконтроля, саморегуляции;
- умеет выполнять разнообразные упражнения и двигаться под ритмичную музыку, с элементами танцевальных упражнений;
- сформировал навыки всесторонней физической и спортивной подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Личностные

- умеет адаптироваться в новом коллективе;

- умеет самостоятельно составлять композиции, а также пробовать научить своих товарищей, получая первые навыки до профессиональной деятельности;
- сформировал потребность к ежедневным физическим упражнениям;
- укрепил здоровье и закаливание организма, выработал правильную осанку;
- укрепил дыхательную и сердечно–сосудистую систему;
- развил чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- учитывает способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнение движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением (синхронность выступления);
- умеет самостоятельно составляет композиции и, работая в команде, помогает педагогу в обучении младших воспитанников коллектива;
- умеет формировать собственную профессиональную цель, связанную со спортивной деятельностью.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет и реализуется в течение 8 лет. Запись в коллектив осуществляется при проведении входной диагностики, исходя из стартовых возможностей ребёнка, но с обязательным разрешением врача (справка о состоянии здоровья).

Организационно-педагогические условия:

- оздоровительная работа;
- работа с родителями обучающихся;
- методическая работа;
- организационная работа;
- соревнования различных уровней;
- создание атмосферы доброжелательности и взаимопонимания;
- обучение умению слушать и слышать другого;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам;
- объяснение детям, что неосторожно сказанное слово ранит, не менее больно, чем действие;
- обучение умению детей владеть собой;
- развитие умения анализировать ситуацию;
- целенаправленное формирование у детей коммуникативных навыков.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Материально-технические условия

Для проведения полноценных занятий аэробикой следует иметь помещение с хорошей акустикой и вентиляцией (или постоянное проветривание), дополнительные помещения: душевые, раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Кроме того, основное помещение должно быть снабжено зеркалами, матами, звуковоспроизводящей аппаратурой, компьютер.

Костюмы для осуществления концертной деятельности и участия в соревнованиях, спортивная обувь.

Степ-платформа, гантели, гимнастические коврики, мячи, утяжелители, резина, скакалки на каждого обучающегося.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области фитнес аэробики и хореографии

Информационное обеспечение

Доступ к интернет-ресурсам. Учебные видеофильмы, записи с соревнований. Правила вида спорта «Спортивная и фитнес-аэробика». Требования к присвоению спортивных разрядов. Всемирный антидопинговый кодекс.

Формы организации учебного занятия

Беседы, соревнования, конкурсы, мастер-классы, открытые занятие, контрольные занятия, праздники, практические занятия, презентации.

Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля

Текущий контроль усвоения учебного материала осуществляется на всех занятиях в течении учебного года. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить их ответственность и заинтересованность усвоении материала, своевременно выявлять воспитанником, опережающих обучение, а также не достигающих требуемого уровня, с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, защиты творческих работ, проектов, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

По окончанию первого полугодия и в конце учебного года проводится **промежуточная аттестация**. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках полугодия и учебного года.

Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета, творческой работы, сдачи спортивных нормативов, тестирования, творческого выступления, участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях всех уровней. Промежуточная аттестация проводится в период с 9 по 22 декабря и с 4 по 17 мая.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончанию каждого уровня программы. Итоговая аттестация может проводиться в форме защиты творческой работы (проектов), отчетного концерта, фестиваля, соревнования, турнира, сдачи нормативов. Итоговая аттестация проводится в период с 4 по 17 мая. Результаты текущей, промежуточной и итоговой аттестации заносятся в таблицы (приложение 1). По итогам аттестации составляется протокол.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика. Стартовый уровень» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана с учётом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного 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 молодежи»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельной при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика. Стартовый уровень» реализуется в течение 2 лет.

Форма обучения очная, групповая.

Состав группы постоянный, разновозрастный.

Уровень программы – стартовый.

По данной программе могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья и дети с инвалидностью в соответствии с медицинским допуском.

Актуальность программы

Одним из главных принципов дополнительного образования детей является добровольный выбор ребёнком предмета (вида) деятельности и педагога, в соответствии с интересами ребёнка, склонностями и ценностями. Этот принцип востребован детьми, родителями, педагогами и обществом в целом, так как позволяет удовлетворять в условиях неформального образовательного процесса разнообразные познавательные интересы личности.

Программа разработана с учётом запроса родителей и требований Федерального закона об образовании и направлена на развитие мотивации подрастающих поколений к творчеству, труду, ведению здорового образа жизни, регулярному занятию физической культурой и спортом.

Данная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации у обучающихся развивается физический потенциал и раскрываются творческие способности. Именно создание условий для самореализации и развития талантов детей является целью развития дополнительного образования в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Развитие физических способностей детей, в системе дополнительного образования сложный процесс. Включает в себя как индивидуально-психические, физиологические, так и возрастные особенности ребенка. Физическая культура -это часть общей культуры, и она способствует формированию у ребенка памяти, мышления, воображения, силу, волю, трудолюбие, терпение с очень раннего возраста.

Наиболее трудный – начальный период обучения. Задача педагога в этот период не только формировать физические качества, но и хорошо знать и понимать особенности мышления, восприятия ребенка, учитывать психолого-педагогическую характеристику данного возраста. В подростковом периоде возникают другие проблемы, и педагог совместно с родителями их по возможности решает. Психологическая значимость дополнительного образования заключается в том, что именно в ней подросток включается в широкую систему взаимоотношений, удовлетворяет свои притязания на утверждение своего места в обществе.

Аэробика входит в перечень популярных среди многих современных видов спорта и рекомендована для занятий всех возрастов. Аэробика объединяет огромное количество людей во всем мире, дарит людям здоровье, долголетие и выносливость. В результате занятий аэробикой подтягиваются мышцы, исправляется осанка, укрепляется сердце и сосуды, тело становится гибким и пластичным.

Существует огромное количество направлений и видов в аэробике: фитнес, классическая, оздоровительная, танцевальная, силовая, спортивная, степ-аэробика и многие другие.

Отличительные особенности

В основе содержания и структуры программы лежит концепция развития детей, направленная на укрепление здоровья, поддержки ранней профориентации детей, обеспечение условий в части формирования новых компетенций и индивидуальных траекторий профессионального развития, а так же на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области фитнес аэробики.

Фитнес-аэробика – это командный, сложно-координированный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов, который включает в программу обучения таких командных дисциплин как аэробика, степ-аэробика, хореография.

Отличительной особенностью программы является использование технологии проектно-творческой деятельности, где занятия сочетаются с выступлениями на фестивалях, концертах и соревнованиях.

Программа предусматривает:

- изучение целостной системы поэтапной спортивной подготовки по фитнес-аэробике и воспитательной работы с детьми;

- подготовку детей по фитнес-аэробике в спортивно-оздоровительных группах;

-участие в соревнованиях, фестивалях, концертах, конкурсах муниципального, областного, регионального, всероссийского уровня;

Популяризация программы осуществляется за счёт выступлений, обучающихся на различных уровнях соревнований, а также публикаций в социальных сетях.

Деятельность учащихся оценивается не только по результату на соревнованиях и участия в различных концертах, но и по тому, насколько виден творческий рост развития каждого воспитанника в своей команде.

Дополнительное образование детей осуществляется круглогодично. В каникулярный период в его рамках организуется профильный лагерь, где старшие воспитанники помогают младшим, которые впервые оказались на долгое время вне дома. Обучающиеся не только занимаются спортом, но и активно отдыхают.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика. Стартовый уровень» ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет и реализуется в течение 2 лет. Запись в коллектив осуществляется при проведении входной диагностики, исходя из стартовых возможностей ребёнка, но с обязательным разрешением врача (справка о состоянии здоровья).

Психологический портрет обучающихся 7 – 11 лет: развитие обучающихся этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели),

находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Характерным для этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Исходя из диагностики, стартовых возможностей, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося, «стартовый уровень» направлен на формирование у обучающихся представления навыков здорового образа жизни; знакомства с различными направлениями и видами аэробики. В результате изучения «стартового уровня», обучающиеся узнают о различных направлениях и видах аэробики; овладевают навыками ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений, основными положениями и движениями рук, ног и туловища; умеют использовать основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляется общее физическое развитие; имеют начальную техническую, хореографическую, музыкально-двигательную подготовку.

С обучающимися предусмотрены занятия в творческих группах с целью: совершенствование специальной физической подготовленности, достижение высокого уровня функциональной подготовки, совершенствование базовой технической подготовленности, совершенствование хореографической подготовленности.

Освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов, совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации, активной соревновательной практике с включением тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Занятия направлены на разработку новых творческих коллективных проектов - композиций. Каждая группа обучающихся разрабатывает совместно с педагогом свою композицию, придумывает образ для выступления, костюмы, прически.

1.2.1 Цели и задачи

Цель стартового уровня обучения:

формирование гармонично развитой личности и формирование навыков физического и творческого самовыражения посредством обучения фитнес–аэробикой.

Задачи стартового уровня обучения:

Личностные

- привить интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участвовать в показательных выступлениях, концертах, фестивалях и соревнованиях.

Метапредметные

- формировать разностороннюю общефизическую подготовку и начальное развитие всех специальных физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества);
- формировать навыки здорового образа жизни и гармоничное развитие функций организма обучающихся;
- формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнения;
- формировать специально-двигательную подготовку – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

Предметные

- познакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики;
- обучить начальной технической подготовке – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- обучить начальной хореографической подготовке – освоение простейших элементов классического, народных танцев;
- обучить начальной музыкально-двигательной подготовке – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- обучить правилам поведения на занятиях, соревнованиях.

Задачи обучения в творческой группе:

Предметные

- достигать высокого уровня функциональной подготовки;
- осваивать сложные по координации движения, моделирование элементов;
- совершенствовать музыкально-двигательную подготовку, поиск индивидуального стиля, развивать творческие способности;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- совершенствовать самостоятельную разработку проектов по составлению спортивных и творческих композиций;

Метапредметные

- совершенствовать базовую техническую подготовку – повышение надёжности (стабильности) выполнения базовых элементов;
- совершенствовать хореографическую подготовку – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;

Личностные

- формировать личный интерес к профессиям, связанными со спортивной деятельностью**;**
- воспитывать волю, трудолюбие, дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- воспитывать чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- помогать педагогу в обучении младших воспитанников коллектива;
- активно участвовать в соревновательной деятельности муниципального, регионального, федерального, всероссийского, международного уровней.

1.2.2 Содержание программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Стартовый уровень»
1 год обучения

№	Тема занятия	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	**Вводное занятие. Введение в профессию**	**2**	**2**		Вводная аттестация, Беседа
2.	**Общая физическая подготовка**	**22**	**3**	**19**	Сдача норм по ОФП. Тестирование
2.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	0.5	3.5	
2.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	0.5	3.5	
2.3	Упражнения для ног	4	0.5	3.5	
2.4	Упражнения для туловища	4	0.5	3.5	
2.5	Комплексы обще-развивающих упражнений	6	1	5.5	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**28**	**4**	**24**	Сдача норм по СФП. Тестирование
3.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	0.5	1.5	
3.2	Укрепление мышечного корсета	4	0.5	3.5	
3.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата	4	0.5	3.5	
3.4	Упражнения на равновесие и координацию	4	0.5	3.5	
3.5	Упражнения на гибкость	4	0.5	3.5	
3.6	Дыхательные упражнения	2	0.5	1.5	
3.7	Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы	4	0.5	3.5	
3.8	Упражнения на прыгучесть	4	0.5	3.5	
4.	**Аэробика**	**24**	**5**	**19**	Мониторинг

4.1	Разучивание базовых шагов	5	1	4	двигательных умений и качеств
4.2	Разучивание прыжков	5	1	4	
4.3	Разучивание особых базовых движений	4	1	3	
4.4	Разучивание упражнений на активную гибкость	5	1	4	
4.5	Разучивание разнообразных движений	5	1	4	
5.	**Степ – платформа**	**20**	**2**	**18**	Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой
6.	**Спортивные игры**	**6**	**1**	**5**	Мониторинг спортивных качеств
7.	**Танцевальная композиция**	**20**	**2**	**18**	Выполнение обязательной танцевальной композиции
8.	**Отработка композиций**	**8**	**1**	**7**	Самостоятельная работа
9.	**Соревнование**	**4**	**1**	**3**	Участие в соревнованиях
10.	**Концерты и фестивали**	**4**	**1**	**3**	Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация
11.	**Контрольное занятие по итогам I полугодия**	**4**		**4**	Текущая, Промежуточная аттестация
12.	**Промежуточная аттестация Открытое занятие**	**2**		**2**	Занятие с демонстрацией приобретенных знаний, умений и навыков
	Всего:	**144**	**20**	**124**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
«Стартовый уровень»
1 год обучения

12.Вводное занятие (2 ч)

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к начинающим спортсменам.Знакомство с различными направлениями и видами аэробики.Введение в профессию.Вводная аттестация. Тестирование.

2.Общая физическая подготовка (22 ч)

Теория.Понятие об общей физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке.

Практика.

2.1.Упражнения в ходьбе и беге(4ч.)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (4 ч)

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами);

2.3.Упражнения для ног (4 ч)

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

2.4. Упражнения для туловища (4 ч)

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами;

2*.5. Комплексы общеразвивающих упражнений(6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.Специальная физическая подготовка (28 ч)

Теория. Понятие о специальной физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

Практика

3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (2 ч)

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

3.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч)

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (4ч)

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

3.4. Упражнения на равновесие и координацию (4 ч)

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

3.5. Упражнения на гибкость (4 ч)

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами;

3.6. Дыхательные упражнения (2 ч)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы(4 ч)

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления, и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений.

3.8. Упражнения на прыгучесть(4 ч)

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, с продвижением, с партнером, с предметами.

4. Аэробика (24 ч)

Теория. Начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

Практика

4.1.Разучивание базовых шагов (5 ч)

Приставной шаг (step-touch), шаг – касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг(Step), мамбо(mambo-mb)

4.2.Разучивание прыжков (5 ч)

– Прыжок с двух ног вверх, ноги вместе;

– Прыжок с разведением ног врозь. Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь(Aero-jack);

– Прыжок с двух ног поочередно поднимание ног вперед под угол 45º;

– Прыжок с двух ног, но захлест поочередно ногой назад;

– Прыжок с двух ног поочередное поднимание ног в сторону под угол 45º.

4.3. Разучивание особых базовых движений(4 ч)

– Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouchв сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета;

– Шоссе (Shasse): это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад 2 счета;

– Подъем колена попеременной (Kneeup). Это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета может выполняться в разных направлениях.

4.4. Разучивание упражнений на активную гибкость (5 ч)

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях Fen – Kick. Kitr- Kick. Max ногой вверх с наклоном туловища вниз. Вертикальный шпагат.

4.5. Разучивание разнообразных движений(5 ч)

– Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;

– Разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положения стоя, на пол;

– Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;

– Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

5.Степ – платформа (20 ч)

Теория.Под подъемом на степ-платформу (степ-активностью) понимается перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол.

Практика

5.1.Разучивание базовых шагов(10ч)

Использование различных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики: BasicStep. V-Step. Lift Step. Tap Up- Tap down. Turn step. Straddledowh. StradleUp. T-step.Repeater. Использование простых линий рук. Использование простых переходов.

5.2. Разучивание прыжков, напрыгиваний (10ч)

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ-платформе должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Lip. Paur-step.

6. Спортивные игры (6 ч)

Теория. Спортивные игры – это популяризация игровых действий, активный отдых, оценка качества физических возможностей. Привитие навыков, проведения и умения выполнять игровые действия.

Практика. Подвижные спортивные игры, эстафеты с предметами. Спортивные игры: «Кто дальше бросит». «Точный расчет – метка в цель». «Играй, играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «Прыгай выше». «Горячая картошка».

7. Танцевальная композиция (20 ч)

Теория. Обучающие знакомятся с простейшими танцевальными комбинациями, изучают их. Спортсменки, учатся слушать и слышать музыку, ориентироваться в пространстве, учатся работать в команде.

Практика.Разучивание связок, комбинаций из базовых шагов с работой рук. Соединения движений средней и низкой интенсивности исполняются

под музыку с творческой интерпретацией ее динамики, ритма и длительности.

Подбор движений проводится с учетом требований для младшей возрастной категории

8. Отработка композиции (8 ч)

Практика. Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

9.Соревнования (4 ч)

Теория. Значение спортивных соревнований.

Практика. Соревнования районного, городского уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта, спортивных традиций.

10. Концерты и фестивали (4 ч)

Практика. Заключительный концерт и праздник для родителей. Показательные выступления. Текущая аттестация.

11. Контрольное занятие по итогам I полугодия(4 ч)

Практика. Текущая аттестация. Тестовый контроль по ОФП. Контрольные занятия проводятся для контроля и мониторинга успешного освоения программы.

12. Промежуточная аттестация. Открытое занятие (2 ч)

Практика.В первом полугодии проводится с целью пропаганды здорового образа жизни. Во втором полугодии, с целью освоение детьми программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Стартовый уровень»
2 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие. Введение в профессию**	**2**	**2**		Вводная аттестация, Беседа Беседа
2.	**Общая физическая подготовка**	**28**	**5**	**23**	Сдача норм по ОФП. Тестирование
2.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	1	3	
2.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	6	1	5	
2.3	Упражнения для ног	6	1	5	
2.4	Упражнения для туловища	6	1	5	
2.5	Комплексы обще-развивающих упражнений	6	1	5	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**34**	**9**	**25**	Сдача норм по СФП. Тестирование
3.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	3	1	2	

3.2	Укрепление мышечного корсета	4	1	3	
3.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата	4	1	3	
3.4	Упражнения на равновесие и координацию	4	1	3	
3.5	Упражнения на гибкость	4	1	3	
3.6	Дыхательные упражнения	3	1	2	
3.7	Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы	4	1	3	
3.8	Упражнения на прыгучесть	4	1	3	
3.9	Упражнения на расслабление	3	1	2	
4.	**Аэробика**	**30**	**5**	**25**	Мониторинг двигательных умений и качеств
4.1	Разучивание базовых шагов	6	1	5	
4.2	Разучивание прыжков	6	1	5	
4.3	Разучивание особых базовых движений	6	1	5	
4.4	Разучивание упражнений на активную гибкость	6	1	5	
4.5	Разучивание разнообразных движений	6	1	5	
5.	**Степ – платформа**	**22**	**2**	**20**	Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой
5.1	Разучивание базовых шагов	12	1	11	
5.2	Разучивание прыжков, напрыгиваний	10	1	9	
6.	**Спортивные игры**	**6**	**1**	**5**	Мониторинг спортивных качеств личности
7.	**Танцевальная композиция**	**26**	**2**	**24**	Выполнение обязательной танцевальной композиции
8.	**Отработка композиций**	**12**	**1**	**11**	Самостоятельная работа
9.	**Соревнование**	**8**	**1**	**7**	Участие в соревнованиях
10.	**Концерты и фестивали**	**6**		**6**	Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация
11.	**Контрольное занятие по итогам I полугодия**	**4**		**4**	Текущая, Итоговая аттестация
12.	**Промежуточная аттестация Открытое занятие**	**2**		**2**	Занятие с демонстрацией

					приобретенных знаний, умений и навыков
	Всего:	**180**	**28**	**152**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
«Стартовый уровень»
2 год обучения

1.Вводное занятие (2 ч)

Теория.Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни).

2.Общая физическая подготовка (28 ч)

Теория.Понятие об общей физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке. Развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести и силы.

Практика

2.1.Упражнения в ходьбе и беге(4 ч)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (6 ч)

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

2.3. Упражнения для ног (6 ч)

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

2.4. Упражнения для туловища (6 ч)

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

2*.5. Комплексы общеразвивающих упражнений(6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.Специальная физическая подготовка (34 ч)

Теория. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.Формирование правильной осанки и аэробного

стиля выполнения упражнений.

Практика.

3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (3 ч)

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

3.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч).

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (4ч)

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

3.4. Упражнения на равновесие координацию (4 ч)

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

3.5. Упражнения на гибкость (4 ч)

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазабедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.6. Дыхательные упражнения (3 ч)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы(4 ч)

Упражнения на развитее силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления, и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений.

3.8. Упражнения на прыгучесть(4 ч)

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, с продвижением, с партнером, с предметами.

3.9. Упражнения на расслабление (3 ч)

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения.

4. Аэробика (30 ч)

Теория. Техническая подготовка–освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

Практика

4.1.Разучивание базовых шагов (6ч)

Приставной шаг (step-touch), шаг–касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V– шаг(Step), мамбо(mambo–mb).

4.2.Разучивание прыжков (6 ч)

– Прыжок с двух ног вверх, ноги вместе;

– Прыжок с разведением ног врозь. Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь(Aero–jack);

– Прыжок с двух ног поочередно поднимание ног вперед под угол 45º;

– Прыжок с двух ног, но захлест поочередно ногой назад;

– Прыжок с двух ног поочередное поднимание ног в сторону под угол 45º.

4.3. Разучивание особых базовых движений(6 ч)

– Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета.

– Шоссе (Shasse): это марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад. 2 счета;

– Подъем колена попеременной (Kneeup): это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Т.е.step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета может выполняться в разных направлениях.

4.4. Разучивание упражнений на активную гибкость (6 ч)

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях: Fen – Kick, Kitr- Kick. Max ногой вверх с наклоном туловища вниз в вертикальный шпагат.

4.5. Разучивание разнообразных движений(6 ч)

Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов.

5. Степ – платформа (22 ч)

Теория. Техническая подготовка–освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов на степ–платформе.

Практика

5.1.Разучивание базовых шагов(12ч)

Использование различных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики: BasicStep. V-Step. Lift Step. Tap Up- Tap down. Turn step. Straddledowh. StradleUp. T-step.Repeater. Использование простых линий рук.

Использование простых переходов.

5.2.Разучивание прыжков, напрыгиваний (10 ч)

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ-платформе должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Lip. Paur-step.

6.Спортивные игры (6 ч)

Теория. Привитие навыков, проведения и выполнения игровых действий. Практика. Спортивные игры: «Кто дальше бросит». «Точный расчет – метка в цель». «Играй, играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «Прыгай выше». «Горячая картошка». Комбинированные эстафеты.

7.Танцевальная композиция (26 ч)

Теория. Обучающие знакомятся с простейшими танцевальными комбинациями, изучают их. Спортсменки, учатся слушать и слышать музыку, ориентироваться в пространстве, учатся работать в команде.

Практика.

Разучивание связок, комбинаций из базовых шагов с работой рук. Соединения элементов в связки, а связки в композиции, а также движений средней и низкой интенсивности. Композиции исполняются под музыку с творческой интерпретацией ее динамики, ритма и длительности. Подбор движений проводится с учетом требований для младшей возрастной категории.

8. Отработка композиции (12 ч)

Практика. Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

9.Соревнования (8 ч)

Теория. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.

Практика. Соревнования районного и городского уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта.

10.Концерты и фестивали(6 ч)

Практика. Заключительный концерт и праздник для родителей. Показательные выступления. Участие в концертах учреждения, посвященные знаменательным. Итоговая аттестация.

11. Контрольное занятие по итогам I полугодия(4 ч)

Практика.

Итоговая аттестация. Текущий контроль. Тестовый контроль по ОФП в первом и втором полугодии с целью освоение детьми образовательной программы.

12. Промежуточная аттестация.Открытое занятие (2 ч)

Практика. Открытое занятие проводится с показом изученных элементов, отдельных связок и композиций.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Стартовый уровень»
Творческая группа

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Составление композиций**	72	2	70	Мониторинг двигательных умений и качеств Показ танцевальных композиций
2.	**Отработка композиций**	72		72	Самостоятельная работа
	Всего:	144	2	142	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
«Стартовый уровень»
Творческая группа

Содержание учебного плана

1. Составление, разработка творческих коллективных композиций (проектов) 72 ч.

Каждая группа обучающихся (команда), состоящая из 5-7 человек, разрабатывает совместно с педагогом свою композицию, придумывают образ, костюмы, прически. Учитывается синхронность выступления, т.е. способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением;

2. Отработка композиции 72 ч.

Отработка и спортивное совершенствование композиций.

Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок. Развитие межличностных отношений и контакт между воспитанниками в команде. Воспитание взаимовыручки, взаимопомощи в поддержке друг друга.

1.2.3 Планируемые результаты «Стартовый уровень»

Личностные

- адаптировался в новом коллективе;
- получил навыки дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- сформировал потребность к ежедневным физическим упражнениям и укрепил здоровье;
- овладел навыками регулярных занятий фитнес-аэробикой;
- участвовал в показательных выступлениях, концертах, фестивалях и соревнованиях.

Метапредметные

- овладел навыками ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений;
- овладел основными положениями и движениями рук, ног и туловища, правильной осанки, аэробного стиля выполнения упражнения, специально двигательной подготовки;
- развил умения ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- выполнял простейшие силовые упражнения;
- овладел знаниями и навыками здорового образа жизни и гармоничного развития организма.

Предметные

- познакомился с различными направлениями и видами аэробики;
- освоил начальную техническую подготовку подводящих и базовых элементов;
- освоил начальную хореографическую подготовку простейших элементов классического, историко-бытового и народных танцев;
- освоил начальную музыкально-двигательную подготовку игры с импровизацией под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- получил знания правил поведения на занятиях, соревнованиях;

- использовал полученные знания, умения и навыки в показательных выступлениях и в соревнованиях местного значения.

1.3. Воспитание
1.3.1. Цель и задачи воспитания

Воспитание в дополнительном образовании имеет деятельностную основу и способствует обретению человеком смысла собственной жизни и проектированию своего будущего.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Очень важно создание воспитывающей среды, реализуются на основе совместной деятельности детей и предполагают сплочение различных групп детей и коллектива в целом, их коллективную творческую деятельность, направленную на решение общих социально значимых задач.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию самопознания собственного спортивного потенциала;
- развивать взаимную ответственности и ответственной зависимости;
- способствовать личной организованности;
- способствовать развитию духовности;
- формировать у детей культуры межличностные отношения;
- познакомить с основами здорового образа жизни;
- осуществлять профилактику асоциального поведения детей и молодёжи, детской беспризорности, правонарушений и других негативных явлений;
- способствовать укреплению взаимодействия с семьями обучающихся;
- поддерживать детей из неблагополучных семей, семей социального риска, детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

1.3.2. Содержание воспитательной деятельности

Главная воспитательная составляющая программы: формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (подготовка к соревнованиям) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в выступлениях способствует закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

1.3.3. Целевые ориентиры воспитания

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- уважения к художественной культуре, искусству народов России;
- восприимчивости к разным видам искусства;
- интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;
- опыт командных выступлений, заинтересованность в презентации своих умений и т.п.;
- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;
- ответственности, воли и дисциплинированности в любой деятельности;
- опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России;
- социально значимая деятельность.

Организационно-педагогические условия:

- оздоровительная работа;
- работа с родителями обучающихся;
- методическая работа;
- организационная работа;
- соревнования различных уровней;
- создание атмосферы доброжелательности и взаимопонимания;
- обучение умению слушать и слышать другого;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам;
- объяснение детям, что неосторожно сказанное слово ранит, не менее больно, чем действие;
- обучение умению детей владеть собой;
- развитие умения анализировать ситуацию;
- целенаправленное формирование у детей коммуникативных навыков.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
1 год обучения «Стартовый уровень»
2025/2026учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 2 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2025г.
3	Окончание освоения программы «Стартовый уровень»	31.05.2026г.
4	Начало учебного года	01.09.2025г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2025 – 08.01.2026г.
8	Летние каникулы	01.06.2026 – 31.08.2026г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 144 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 45 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2026 года

2 год обучения «Стартовый уровень»
2025/2026учебный год

1	Продолжительность освоения программы –2 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2025г.
3	Окончание освоения программы «Стартовый уровень»	31.05.2026г.
4	Начало учебного года	01.09.2025г.
5	Окончание учебного года	31.05.2026г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2025 – 08.01.2026г.
8	Летние каникулы	01.06.2026 – 31.08.2026г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 144 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 45 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2026 года

2.2. Учебный план2025 – 2026 уч.год
«Стартовый уровень» 1 год обучения

№	Название раздела	Всего	Сентяб	Октябр	Ноябрь	Декабр	Январь	Феврал	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие. Введение в профессию	2	2									Беседа
2	Общая физическая подготовка	22	4	4	4	4	2	2	2			Сдача норм по ОФП. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	28	2	2	2	4	4	4	4	4	2	Сдача норм по СФП. Тестирование
4	Аэробика	24	2	2	2	2	2	4	4	4	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
5	Степ - платформа	20	2	2	2	2	2	2	4	2	2	Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой
6	Спортивные игры	6	2	2	2							Мониторинг спортивных качеств
7	Танцевальная композиция	20	2	6	6		4	2				Выполнение обязательной танцевальной композиции
8	Отработка композиций	8							2	4	2	Самостоятельная работа
9	Соревнование	4								4		Участие в соревнованиях
10	Концерты и фестивали	4						2			2	Показ танцевальных композиций
11	Контрольное занятие по итогам I полугодия	4				4						ГТО
12	Промежуточная аттестация	2									2	Практикум. Тестирование
Всего часов в год и по месяцам:		144	16	18	18	16	14	16	16	18	12	

2.2. Учебный план 2025 – 2026 уч.год
«Стартовый уровень» 2 год обучения

№	Название раздела	Всего	Сентяб	Октябр	Ноябрь	Декабр	Январь	Феврал	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие. Введение в профессию	2	2									Беседа
2	Общая физическая подготовка	28	4	3	3	3	3	3	3	3	3	Сдача норм по ОФП. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	34	4	4	4	4	4	4	4	3	3	Сдача норм по СФП. Тестирование
4	Аэробика	30	4	3	3	3	3	3	3	4	4	Мониторинг двигательных умений и качеств
5	Степ - платформа	22	2	2	2	2	2	2	2	4	4	Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой
6	Спортивные игры	6	2	1						2	1	Мониторинг спортивных качеств
7	Танцевальная композиция	26	3	9	8	4	2					Выполнение обязательной танцевальной композиции
8	Отработка композиций	12					2	7	3			Самостоятельная работа
9	Соревнование	8							4	4		Участие в соревнованиях
10	Концерты и фестивали	6						2	1	2	1	Показ танцевальных композиций
11	Контрольное занятие по итогам I полугодия	4				4						
12	Промежуточная аттестация	2									2	Практикум. Тестирование
Всего часов в год и по месяцам:		180	21	22	20	20	16	21	20	22	18	

2.2. Учебный план 2025 – 2026 уч.год
«Стартовый уровень»
Творческая группа

№ п/п	Тема	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	**Составление композиций**	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.	**Отработка композиции**	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	Всего:	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

2.3. План воспитательной работы

Месяц	Название мероприятия	Место проведения
1. Модуль «Воспитание в детском объединении»		
Декабрь	Новогодний конкурс - развлекательная программа	ОП «Творчество
Январь	Конкурс «Семейные зимние забавы»	ОП «Творчество
Март	Поздравление с праздником 8 марта	ОП «Творчество
Июнь-август	Летние тренировочные сборы	ОП «Творчество
Май	Заключительный концерт для родителей, посвященный окончанию учебного года. Торжественное вручение наград, грамот спортсменам и благодарственных писем родителям	ОП «Творчество
	2. Модуль «Значимые события»	
Сентябрь	Участие в празднике и концертной программе посвященном Дню знаний.	ОП «Творчество
Октябрь	Поздравление учителей с Днем учителя.	ОП «Творчество
Ноябрь	Поздравление ветеранов с Днем пожилого человека	ОП «Творчество
Декабрь Март	Сдача норм ГТО	ОП «Творчество
Январь	Обучение и закрепление знаний по Антидопингу	ОП «Творчество
Февраль	23 февраля – День защитника отечества. Поздравление пап, дедушек	ОП «Творчество
Июнь	Выступление на празднике, посвященном Дню защиты детей	ОП «Творчество
Август	День Государственного флага Российской Федерации,	ОП «Творчество
3. Модуль «Профилактика и безопасность»		
Сентябрь Январь Май	Инструктаж о правилах безопасного поведения и охране труда во время пребывания на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по правилам пожарной безопасности	ОП «Творчество
В течение года	Инструктаж о правилах безопасного поведения в поездках в другие города на соревнования	ОП «Творчество
Октябрь	Беседа «За здоровый образ жизни. Выбираем жизнь»	ОП «Творчество
Ноябрь	Беседы по правилам поведения в коллективе	ОП «Творчество

	«Межличностные отношения Обучающихся в коллективе»	
Декабрь	Беседа на тему: Особенности состояния организма зимой. Профилактика гриппа»	ОП «Творчество
В течение года по плану	Мероприятия направленные на безопасность жизнедеятельности, безопасного поведения в быту, на дороге, в обществе, на природе, в сети Интернет. День защиты детей, Голубь мира, Возьмемся за руки, друзья. С миру по нитке, собираем улыбки	ОП «Творчество
	4. Модуль «Профориентация»	
Апрель	Встреча с представителем профессии	ОП «Творчество
	5. Модуль «Партнерство»	
Сентябрь	День открытых дверей	ОП «Творчество
Октябрь	Поздравление с Днем мамы.	ОП «Творчество
	Родительские собрания:	ОП «Творчество
Сентябрь	Роль семьи в воспитании и подготовке ребенка к тренировочному процессу	ОП «Творчество
Октябрь	Этика поведения обучающихся на спортивных мероприятиях	ОП «Творчество
Ноябрь	Помощь семьи в правильном отношении к тренировочному процессу	ОП «Творчество
Декабрь	Каков ваш ребенок. Принуждение: может ли оно быть эффективным	ОП «Творчество
Март	Роль самооценки в формировании личности ребенка	ОП «Творчество

2.4 Условия реализации

Материально-техническиеусловия

Для проведения полноценных занятий аэробикой следует иметь помещение с хорошей акустикой и вентиляцией (или постоянное проветривание), дополнительные помещения: душевые, раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Кроме того, основное помещение должно быть снабжено зеркалами, матами, звуковоспроизводящей аппаратурой, компьютер.

Костюмы для осуществления концертной деятельности и участия в соревнованиях, спортивная обувь.

Степ-платформа, гантели, гимнастические коврики, мячи, утяжелители, резина, скакалки на каждого обучающегося.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области фитнес аэробики.

Информационное обеспечение

Доступ к интернет-ресурсам.Учебные видеофильмы, записи с соревнований. Правила вида спорта «Спортивная и фитнес-аэробика». Требования к присвоению спортивных разрядов. Всемирный антидопинговый кодекс.

Формы организации учебного занятия

Беседы, соревнования, конкурсы, мастер-классы, открытые занятие, контрольные занятия, праздники, практические занятия, презентации.

2.5 Формы контроля успеваемости

Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля

Текущий контроль усвоения учебного материала осуществляется на всех занятиях в течении учебного года. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить их ответственность и заинтересованность усвоении материала, своевременно выявлять воспитанником, опережающих обучение, а также не достигающих требуемого уровня, с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

По окончанию первого полугодия и в конце учебного годапроводится контрольное занятие по итогам I полугодия, а в конце годапромежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках полугодия и учебного года. Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета, творческой работы, сдачи спортивных нормативов, тестирования, творческого выступления, участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях всех уровней.

Результаты оценивания заносятся в таблицы (Приложение 1).

2.6. Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктов, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и других людях и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

Мониторинг оценки развития качеств личности по каждому обучающемуся составляется по форме Приложение 3, а критерии мониторинга описаны в Приложении 4.

Персонифицированный учет достижений обучающихся проводится по форме Приложение 5.

2.7. Оценочные материалы

- педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося;
- открытое занятие;
- контрольное занятие;
- концерт;
- анкетирование;
- тестирование.

Тестовые упражнения по общей физической подготовке (ОФП)

Название теста	**Единица измерений**	**Оценка физических качеств и навыков**
Прыжки со скакалкой	Минуты	Общая выносливость
Шпагаты	См	Гибкость
Наклон сидя	См	Гибкость
Подъем туловища в сед.	Секунды	Скоростно-силовой выносливости
Отжимание от пола Отжимание кузнечик	Минуты	Скоростно-силовой выносливости
Лодочка (спина)	Минуты	Скоростно-силовой выносливости
Углы ∨, ||	Секунды	Скоростно-силовой выносливости

Методика проведения тестов по общей физической подготовке (ОФП)

Тест «Прыжки через скакалку»

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Педагог считает количество прыжков.

Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест «Шпагаты»

Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движения, в которых строго соответствуют специфике избранного вида спорта.

Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Упражнения эффективны лишь в том случае, когда максимальная амплитуда достигается без болевых ощущений. Если болевые ощущения появились, то следует прекратить выполнение упражнения. Необходимо следить за выполнением шпагатов в 3-х положениях (правой, левой, прямой). Голени и бедра плотно прилегают к полу.

Тест «Подъем туловища в сед за сек»

Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Тест «Наклон туловища вперед»

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест «Отжимание от пола»

Принять упор лежа. Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены.Опускаем корпус. Сгибаем руки и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму).Поднимаем корпус. Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Необходимо следить, чтобы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

Тест «Отжимание кузнечик»

Принять упор лежа. Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне уже плеч. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены.Опускаем корпус. Сгибаем руки, локти уходят назад и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму).Поднимаем корпус. Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Необходимо следить, чтобы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

Тест «Лодочка»

Принимаем положение лежа на животе. Ноги сведены вместе, ступни касаются друг друга. Руки расположены возле головы. Начинаем поднимать руки и ноги на 40-50 см от пола. Спина и голова тоже поднимаются. Задерживаемся на доли секунды, опускаемся в исходное положение.

Тест «Угол» (угол ноги вместе и угол ноги врозь)

Принимаем положение сидя на полу. Руки стоят на полу вдоль ног (угол ноги вместе) или руки стоят рядом на полу (угол ноги врозь). Тело наклонено чуть вперед. Поднимаем все тело, стоя на руках. Вся нагрузка на руки. Ноги вытянуты, носочки натянуты, не касаются земли, от пола как можно выше (40-50 см от пола). Максимальное удержание на руках, после чего опускаемся в исходное положение.

Методика проведения тестов по специальной физической подготовке

«Напрыгивание на степ»

Высота степа: для 8-10-летних - 45 см, для 11-летних - 50 см, для 12-13 лет - 55 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 1 мин.

«Вис на руках»

На перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Удержание в течение времени. Считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

«Поднимание ног до прямого угла»

В висе на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, тренер удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.

«Угол в висе на стенке»

Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, тренер держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.

«Удержание ног вперед»

На опорной ноге, обучающийся поднимает ногу вперёд, нога должна быть на уровне 90˚.Как только нога «потеряет угол» и опускается, секундомер выключается.

«Ласточка»

На опорной ноге, обучающийся наклоняется вперед, руки в стороны, нога должна быть на уровне 90˚.Как только нога «потеряет угол» и опускается, секундомер выключается.

«Прыжок без рук», «Прыжок с руками»

Осуществляется с измерительной лентой. Обучающийся осуществляет прыжок вверх (см.). Тоже самое только с замахом руками вверх. Разрешается незначительный присед.

Тест «Отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом»

1. Зачем нужны коллективы по физической культуре?

а) для сохранения здоровья;

б) для физического совершенствования;

в) для достижения спортивного результата.

2. Что Вас побудило прийти в коллектив «Аэробика»?

а) возможность попробовать свои силы в любом виде деятельности;

б) стремление общаться с людьми, близкими по интересу;

в) желание отвлечься и отдохнуть.

3. Интересно ли Вам на занятиях аэробики?

а) да;

б) безразлично;

в) не могу ответить.

4. Как влияют занятия физической культуры на Ваш организм?

а) положительно влияют на работу всех органов и систем организма;

б) оказывают отрицательное влияние;

в) не влияют никаким образом.

5. Думаете ли Вы о профессиональной деятельности в сфере физической культуры?

а) да;

б) нет;

в) затрудняюсь в ответе.

Оценка физических навыков и качеств выполнения тестовых упражнений

- низкий уровень;
- средний уровень;
- высокий уровень.

Критерии уровня эффективности и качества освоенияпрограммы

1. В основу определения критериев эффективности и качества освоения дополнительной общеобразовательной программы положен принцип продвижения в развитии личности, то есть возможность для самореализации ребёнка в условиях свободного выбора различных видов деятельности.

2.Контрольным срезом определяется соотношение вводного этапа с промежуточным и итоговым. Контрольные срезы проводятся педагогом дополнительного образования, внедряющим данную программу.

3. Коэффициент успешности освоения программы по каждому конкретному учащемуся и эффективности освоения программы в целом определяется по специальной схеме.

Низкий уровень – самостоятельный выбор вида деятельности, области знаний и достаточное включение в процесс их освоения. Заинтересованное участие в коллективных формах работы, желание внести посильный вклад в общее дело, проявление инициативы на отдельных этапах деятельности.

Средний уровень – осознанное желание выполнить какую-либо работу самостоятельно, стремление к её качественному завершению, желание продемонстрировать сделанное, узнать мнение о ней взрослых и сверстников, очевидный рост познавательной и творческой активности и увлечённая работа над конкретным проектом (делом), развитие умения анализировать достижения и недостатки в своей деятельности и деятельности

других детей, принятие самостоятельных решений и доброжелательной критики.

Высокий уровень – формирование стойкого интереса к творческой деятельности, желание постоянного самосовершенствования, саморазвития, достижение объективных успехов. Воплощение самостоятельных творческих идей, шефство над начинающими и младшими учащимися, стремление передать полученные знания, умения и навыки (приложение 2).

Критерии уровней успешности освоения программы

№	Дата	Критерии		
		Низкий	Средний	Высокий
1.				
2.				

2.8. Методические материалы

1.Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, игровой, информационно – коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии, обучение в сотрудничестве.

2.Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

3.Формы организации учебного занятия: беседа, соревнования, конкурсы, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация.

4.Педагогические технологии: групповое обучение, индивидуальное обучение, проектная, игровая технология, коллективная творческая деятельность, модульное обучение.

Состав группы: постоянный, разновозрастной.

При организации дистанционного обучения:

- занятия через Zoom;
- видео-занятия в записи.

5. Алгоритм учебного занятия

1. Вводная часть

– знакомство с техникой безопасности на занятии;

– использование терминологии, понятной обучающимся.

1. Основная часть

– упражнения в ходьбе и беге;

– проработка большого числа мышц, используя последовательную цепь движений;

– статистическое растягивание мышц и связочного аппарата (ахиллы, икроножные мышцы, подколенные связки, мышцы бедра, мышцы-выпрямители позвоночника);

– разучивание различных базовых движений аэробики;

– отработка различных основных движений спортивной аэробики.

2. Заключительная часть

– упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных, голеностопных, и плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание;

– упражнения на согласование движений и дыхания;

– подведение итогов занятия.

6. Дидактические материалы

– Правила вида спорта «Фитнес-аэробика»;

– Что представляет собой общая физическая подготовка (ОФП);

– Что представляет собой специальная физическая подготовка (СФП);

– Характеристика возрастных групп;

– Учебно–методический комплекс по фитнес–аэробике;

– Учебно–методический комплекс по степ–аэробике;

- Методы составления и разучивания хореографических комбинаций в аэробике;
- Таблица классификации базовых движений;
- Учебно–методический комплекс по разработке танцевальной композиции;
- Музыкальные характеристики. Выбор темпа музыкального сопровождения;
- Медико–биологические аспекты фитнес тренировки;
- Психологические аспекты фитнес тренировки;
- Биомеханика фитнеса;
- Аудио и видеоматериалы для проведения занятий и семинаров;
- Правила соревнований по фитнес–аэробике.

2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: учебно-методическое пособие / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина. — Екатеринбург: УрФУ, 2016. — 110 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/98709
2. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/123595
3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск: СФУ, 2019. — 112 с. —Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/157655
4. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97713
5. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии / И.Г. Есаулов. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 256 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/127046
6. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие для спо / И. Г. Есаулов. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/163381
7. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск: СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142481
8. Кузьменко, Г.А. Интеграция	Лань: электронно-библиотечная

двигательной и познавательной деятельности обучающихся в системе физического воспитания. Рабочая программа дисциплины (модуля): учебное пособие / Г.А. Кузьменко. — Москва: МПГУ, 2017. — 48 с. — Текст: электронный	система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106114
9. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с. —Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/128806
10. Мартынов, А. А. Использование спортивной аэробики в физическом воспитании школьников: учебное пособие / А. А. Мартынов. — Волгоград: ВГАФК, 2015. — 78 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158014
11. Назаренко, Н. Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика): учебное пособие / Н. Н. Назаренко, С. С. Павлова. — Тольятти: ТГУ, 2018. — 56 с. —Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/139752
12. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 144 с. —Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173808
13. Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173457
14. Федосеева, М.З. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112482

Список литературы
для обучающихся

1. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б.Андерсен.- Попурри, 2017.- 224с.
2. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с.Джонатан Монкс, Д. Йога-пилатес. Полный курс для здоровья и силы / Д.Мокс.-Эксмо, 2017.- 128с.
3. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие для спо / И. Г. Есаулов. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с.
4. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с.
5. Парастаев, С.А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения/ С.А.Парастаев.- Спорт, 2018. - 182с.
6. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов.- Спорт, 2019.- 656с.
7. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — 2-е изд., перераб. и доп. — Омск: СибГУФК, 2013. — 140 с.
8. Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с.

Приложение 1

Мониторинг результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающейпрограммы
«Стартовый уровень»
Тест по ОФП

№	Ф. И. О	Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин.)	Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Наклон сидя (см)	Подъем туловища в сед. (количество раз за 30 сек)	Отжимание (сгибание-разгибание рук) (количество раз за 1 мин)	Средний балл
1.							
2.							
Итого: Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

«Стартовый уровень»
Тест по СФП

№	Ф. И. О	Прыжок без рук (см)	Прыжок с руками (см)	Поднимание 90°	Прыжки на степ (количество раз за 1 мин)	Ласточка правая нога (удержание 1 мин)	Ласточка левая нога (удержание 1 мин)	Средний балл
1.								
2.								
Итого: Высокий уровень								
Средний уровень								
Низкий уровень								

Приложение 2

Критерии оценки результативности освоения Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по общей физической подготовке

Тесты	Уровень программы	Год обучения	Уровень физической подготовленности		
			Высокий	Средний	Низкий
Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин.)	«Стартовый уровень»	1	60 и выше	45 и выше	30 и выше
		2	70 и выше	55 и выше	35 и выше
	«Базовый уровень»	1	90 и выше	75 и выше	55 и выше
		2	110 и выше	85 и выше	65 и выше
		3	130 и выше	95 и выше	75 и выше
	«Углублённый уровень»	1	150 и выше	115 и выше	90 и выше
		2	170 и выше	145 и выше	100 и выше
		3	190 и выше	160 и выше	130 и выше
Шпагаты (измеряется в сантиметрах от пола)	«Стартовый уровень»	1	5 и ниже	6-8	9 и выше
		2	5 и ниже	6-8	9 и выше
	«Базовый уровень»	1	4 и ниже	5-7	8 и выше
		2	4 и ниже	5-7	8 и выше
		3	3 и ниже	4-6	7 и выше
	«Углублённый уровень»	1	2 и ниже	3-5	6 и выше
		2	2 и ниже	3-4	6 и выше
		3	1 и ниже	2-3	5 и выше
Подъем туловища вместе с ногами (складочка) (количество раз за 1 минуту)	«Стартовый уровень»	1	8 и выше	5-7	3 и ниже
		2	8 и выше	5-7	3 и ниже
	«Базовый уровень»	1	12 и выше	6-11	5 и ниже
		2	12 и выше	6-11	5 и ниже
		3	13 и выше	8-12	7 и ниже
	«Углублённый уровень»	1	15 и выше	10-14	9 и ниже
		2	20 и выше	15-19	14 и ниже
		3	20 и выше	15-19	14 и ниже
Отжимание обычное (количество раз за 1 минуту)	«Стартовый уровень»	1	8 и выше	4-7	3 и ниже
		2	8 и выше	4-7	3 и ниже
	«Базовый уровень»	1	12 и выше	7-11	6 и ниже
		2	15 и выше	9-13	6 и ниже
		3	20 и выше	10-19	9 и ниже
	«Углублённый уровень»	1	25 и выше	15-24	14 и ниже
		2	30 и выше	20-29	19 и ниже
		3	40 и выше	30-35	20 и ниже
Отжимание кузнечик (сгибание-разгибание рук на трицепс) (количество раз за 1 минуту)	«Стартовый уровень»	1	5 и выше	3-4	1-2
		2	8 и выше	4-7	3 и ниже
	«Базовый уровень»	1	12 и выше	7-11	6 и ниже
		2	15 и выше	9-13	7 и ниже
		3	20 и выше	10-19	9 и ниже
	«Углублённый уровень»	1	25 и выше	15-24	14 и ниже
		2	30 и выше	20-29	19 и ниже
		3	30 и выше	20-29	19 и ниже
Лодочка (количество раз за 1 минуту)	«Стартовый уровень»	1	20 и выше	10-14	5 и ниже
		2	35 и выше	15-20	10 и ниже
	«Базовый уровень»	1	45 и выше	30-35	20 и ниже
		2	55 и выше	40-45	30 и ниже
		3	60 и выше	45-50	40 и ниже
	«Углублённый уровень»	1	65 и выше	50-55	50 и ниже
		2	70 и выше	55-60	55 и ниже
		3	80 и выше	65-70	60 и ниже
Углы (ноги вместе, ноги врозь (секунды)	«Стартовый уровень»	1	7 и выше	4-6	3 и ниже
		2	8 и выше	5-7	3 и ниже
	«Базовый уровень»	1	10 и выше	6-11	5 и ниже
		2	12 и выше	7-11	6 и ниже
		3	13 и выше	8-12	7 и ниже

	«Углублённый уровень»	1	15 и выше	10-14	9 и ниже
		2	20 и выше	15-19	10 и ниже
		3	30 и выше	15-20	14 и ниже

Критерии оценки результативности освоения дополнительнойобщеобразовательной общеразвивающей программы по специальной физической подготовке

Тесты	Уровень программы	Год обучения	Уровень физической подготовленности		
			Высокий	*Средний*	*Низкий*
Прыжок без рук	«Стартовый уровень»	1	10 см	5 см	1-4 см
		2	15 см	10 см	1-9 см
	«Базовый уровень»	1	15 см	10 см	1-9 см
		2	20 см	15 см	10-14 см
		3	20 см	15 см	10-14 см
	«Углублённый уровень»	1	25 см	20 см	15-19 см
		2	25 см	20 см	15-19 см
		3	30 см	25-29 см	20-24 см
Прыжок с руками	«Стартовый уровень»	1	15 см	10 см	1-9 см
		2	15 см	10 см	1-9 см
	«Базовый уровень»	1	20 см	15 см	10-14 см
		2	20 см	15 см	10-14 см
		3	25 см	20 см	15-19 см
	«Углублённый уровень»	1	25 см	20 см	15-19 см
		2	30 см	25-29 см	20-24 см
		3	35 см	30-34 см	25-29 см
Поднимание ног	«Стартовый уровень»	1	5-10	2-4	0-1
		2	5-10	2-4	0-1
	«Базовый уровень»	1	10-15	5-9	1-4
		2	10-15	5-9	1-4
		3	10-15	5-9	1-4
	«Углублённый уровень»	1	15-20	10-14	1-9
		2	20-25	15-20	1-14
		3	30 и выше	20-25	10-19
Удержание ног 90˚	«Стартовый уровень»	1	-	-	-
		2	6-10 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
	«Базовый уровень»	1	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		2	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		3	15-20 сек.	10-14 сек.	1-9 сек.
	«Углублённый уровень»	1	20-25 сек	15-20 сек.	1-14 сек.
		2	25-30 сек.	20-25 сек.	10-19 сек.
		3	30-35 сек.	20-29 сек.	10-19 сек.
Вис (трицепс)	«Стартовый уровень»	1	-	-	-
		2	-	-	-
	«Базовый уровень»	1	5-10 сек	2-4 сек.	0-1 сек.
		2	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		3	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
	«Углублённый уровень»	1	15-20 сек.	10-14 сек.	1-9 сек.
		2	20-25 сек	15-20 сек.	1-14 сек.
		3	25-30 сек.	20-25 сек.	10-19 сек.
Стойка на руках	«Стартовый уровень»	1	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		2	15-20 сек.	10-14 сек.	1-9 сек.
	«Базовый уровень»	1	20-25 сек	15-20 сек.	1-14 сек.
		2	25-30 сек.	20-25 сек.	10-19 сек.
		3	30-35 сек.	20-29 сек.	10-19 сек.
	«Углублённый уровень»	1	35-45 сек.	25-35 сек.	20-24 сек.
		2	45-50 сек.	35-40 сек.	25-30 сек.
		3	50-60 сек.	40-49 сек.	30-39 сек.
Прыжки на степ	«Стартовый	1	10-15	5-9	1-4

(1 мин.)	уровень»	2	15-20	10-14	1-9
	«Базовый уровень»	1	20-25	15-20	1-14
		2	25-30	20-25	10-19
		3	30-35	20-29	10-19
	«Углублённый уровень»	1	35-45	25-35	20-24
		2	45-50	35-40	25-30
		3	50-60	40-49	30-39
Ласточка (правая, левая нога)	«Стартовый уровень»	1	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		2	15-20 сек.	10-14 сек.	1-9 сек.
	«Базовый уровень»	1	20-25 сек	15-20 сек.	1-14 сек.
		2	25-30 сек.	20-25 сек.	10-19 сек.
		3	30-35 сек.	20-29 сек.	10-19 сек.
	«Углублённый уровень»	1	35-45 сек.	25-35 сек.	20-24 сек.
		2	45-50 сек.	35-40 сек.	25-30 сек.
		3	50-60 сек.	40-49 сек.	30-39 сек.
Удержание ног вперёд (правая, левая нога)	«Стартовый уровень»	1	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		2	15-20 сек.	10-14 сек.	1-9 сек.
	«Базовый уровень»	1	20-25 сек	15-20 сек.	1-14 сек.
		2	25-30 сек.	20-25 сек.	10-19 сек.
		3	30-35 сек.	20-29 сек.	10-19 сек.
	«Углублённый уровень»	1	35-45 сек.	25-35 сек.	20-24 сек.
		2	45-50 сек.	35-40 сек.	25-30 сек.
		3	50-60 сек.	40-49 сек.	30-39 сек.

Предмет «Хореография»

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Хореография» входит в состав комплексной разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика. Стартовый уровень».

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного 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 молодежи»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных

организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).

9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельной при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

Актуальность программы

Что такое хореография? В первую очередь, это искусство, которое позволяет приобрести уверенность в себе. Занятия хореографией имеют большое значение для физического развития обучающихся, помогают приспособиться к регулярной нагрузке. Обучающиеся начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку, улучшается координация движений, сила мышц, развиваются динамические возможности и дыхательная система, укрепляется сердечно – сосудистая система. В общем, все то, что так необходимо для занятий аэробикой.

Программа разработана с учётом запроса родителей и требований Федерального закона об образовании и направлена на развитие мотивации подрастающих поколений к творчеству, труду, ведению здорового образа жизни, регулярному занятию физической культурой и спортом.

Данная программа педагогически целесообразна, так как при ее

реализации у обучающихся развивается физический потенциал и раскрываются творческие способности. Именно создание условий для самореализации и развития талантов детей является целью развития дополнительного образования в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Включение предмета хореографии в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Аэробика» является раскрытием неограниченных возможностей обучающихся.

На занятиях по хореографии осуществляется приобретение умений и навыков начальной музыкально-двигательной подготовки и импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

Таким образом, развивается интеллект, формируется поведение, отношение личности к миру, к людям, к природе, к результатам своего труда и к себе.

Хореография – искусство изначально синтетическое, поскольку музыка усиливает выразительность танцевальной пластики, дает ей эмоциональную и ритмическую основу. Обучающиеся постигают законы ритмики и движения, развивают в себе чувство времени и пространства. Через искусство хореографии происходит самовыражение и самореализация личности ученика.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, смелость.

Занимаясь этим видом искусства, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, учатся понимать профессиональное хореографическое искусство.

Все занятия по хореографии проводятся с музыкальным сопровождением.

Музыка обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия и способствует повышению продуктивности любой сфере деятельности человека. Музыка является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятий, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

Классический танец является одной из старейших систем, всесторонне готовящих учащихся к исполнению любого вида хореографии. Таким образом, изучение данного предмета дает достаточную физическую подготовку и основу для восприятия учащихся различных видов хореографии. Основой основ в системе обучения остается академический стиль. Именно он позволяет сохранить чистоту, пластику, мастерство танца.

Классический экзерсис вырабатывает:

- выворотность;
- развернутость ног и бедра;
- силу и гибкость, балетную осанку;

- грациозность, элегантность, свободу движений;
- повышает физическую работоспособность.

Занятия классического танца строятся таким образом, чтобы движения чередовались правильно и гармонично, переключал нагрузку с одних мышц и связок на другие.

Поэтому в процессе обучения нужно строго придерживаться:

- принципа последовательности;
- принципа возрастания от простого к сложному;
- принципа учета физической нагрузки.

Хореографическая подготовка начинается с элементов классического танца у станка, затем на середине.

В классическом танце можно условно выделить две группы движения:

1. Подготовительные.

Демиплие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лер, гран батман жэте, девлоппэ.

2. К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитие специальных физических качеств.

К ним относятся равновесия (позы), повороты, прыжки.

Классический танец решает одну из основных и наиболее сложных задач – становление мастерства и воспитания выразительности движений. Выразительность движения проявляется в хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, в точных устойчивых положениях равновесия, слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке. Следовательно, выразительность – это качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе исполнения, это хороший «апломб» и темп во время вращений, элегантность.

Для тренировки тела, приобретения «школы» умений и навыков необходим «тренаж», который включает в себя занятия у станка и на середине. Учебный процесс является основой, помогающей воспитанию мышц, координации, культуры и манеры исполнения к предупреждению травм.

Отличительной особенностью

Хореография в фитнес-аэробике – один из важных методов подготовки спортсменов. С помощью хореографических упражнений, используемых в фитнес-аэробике, можно решать следующие задачи: совершенствовать технику выполнения элементов в сочетании с другими движениями; совершенствовать качество выполнения упражнений программы и овладевать подводящими упражнениями, которые позволяют успешно освоить сложные движения и соединения.

На занятиях хореографией обучающиеся познакомятся с основами музыкально-двигательной подготовки, основами классического танца,

импровизации.

Классический танец является одной из старейших систем, всесторонне готовящих обучающихся к исполнению любого вида хореографии. Основой основ в системе обучения остается академический стиль. Именно он позволяет сохранить чистоту, пластику, мастерство танца.

Классический экзерсис вырабатывает выворотность, развернуть ног и бедра, силу и гибкость, балетную осанку, грациозность, элегантность, свободу движений, повышает физическую работоспособность. Классический танец решает одну из основных и наиболее сложных задач – становление мастерства и воспитания выразительности движений. Выразительность движения проявляется в хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, в точных устойчивых положениях равновесия, слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке. Занятия классическим танцем строятся таким образом, чтобы движения чередовались правильно и гармонично, переключая нагрузку с одних мышц и связок на другие.

Хореографическая подготовка начинается с элементов классического танца у станка, затем на середине зала.

В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (Деми плие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лер, гран батман жэте, девлоппэ) и основные, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитие специальных физических качеств.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет и реализуется в течение 2 лет. Запись в коллектив осуществляется при проведении входной диагностики, исходя из стартовых возможностей ребёнка, но с обязательным разрешением врача (справка о состоянии здоровья).

Форма организации образовательного процесса – очная.

Объем программы распределяются следующим образом:

1 год обучения– 72 часа, два раза в неделю по 1 часу.

2 год обучения– 72 часа, два раза в неделю по 1 часу.

ДДТ "Ровесник" ДДТ "Ровесник" ДДТ "Ровесник" ДДТ "Ровесник" ДДТ "Ро

1.2. ОБУЧЕНИЕ
1.2.1. Цель и задачи программы

Цель программы: гармоничное развитие и успешная личностная реализация средствами хореографического искусства.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитывать трудолюбие и ответственность;
- воспитывать дисциплину и внимание;
- воспитывать творческое и партнёрское отношение в совместной деятельности;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- развивать чувство ритма и музыкальность;
- развивать память и внимание;
- развивать силу и выносливость;
- развивать вестибулярный аппарат;
- развивать координацию и гибкость;
- развивать художественный вкус;
- развивать способность к самообразованию;
- развивать способность к применению полученных знаний на практике;
- развивать собственный индивидуальный стиль исполнения.

Предметные:

- познакомить обучающихся с основами классического танца;
- познакомить с правильным произношением и пониманием терминов классического танца;
- обучить методике исполнения движений у станка и на середине зала;
- научить ориентировки в хореографическом зале.

ДДК "Ровесник"

1.2. ОБУЧЕНИЕ
1.2.2. Содержание программы

Перечень изучаемых разделов 1 год обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**-**
2	**Введение в профессию**	**1**	**1**	**-**
3	**Постановка корпуса**	**8**	**1**	**7**
	1. Позиции рук и ног	4		
	2. Port de bras	4		
4	**Движение у станка**	**35**	**6**	**29**
	1. Demi plie	5		
	2. Grand plie	5		
	3. Plie	-		
	4. Battmement tendu	5		
	5. Battmement tendu jete	5		
	6. Battmement developpe	5		
	7. Grand Battmement jete	5		
	8. Battmement foundu	-		
	9. Battmement frappe	-		
	10. Rond de jambe par terre	5		
	11. Комбинации движений	-		
5	**Движение на середине зала**	**13**	**2**	**11**
	1. Pas de bourre	3		
	2. Balance	3		
	3. Releve	3		
	4. Tour	4		
	5. Tems lie	-		
	6. Port de bras	-		
	7. Комбинации движений	-		
6	**Прыжки**	**12**	**4**	**8**
	1. Soutte	3		
	2. Changement de pieds	3		
	3. Echappe	3		
	4. Assemble	3		
	5. Jete ferme	-		
	6. Grand jete	-		
	7.Pas chasse	-		
	8.Sissonne simple	-		
	9. Pas glissade	-		
	10. Pas jete temps leve	-		
	11. В комбинации движений	-		
7	**Повторение пройденного**	**-**	**-**	**-**
8	**Контрольное занятие по итогам I полугодия**	**1**	**-**	**1**
9	**Промежуточная аттестация**	**1**	**-**	**1**
	Всего:	**72**	**15**	**57**

Перечень изучаемых разделов 2 год обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**-**
2	**Введение в профессию**	**1**	**1**	**-**
3	**Постановка корпуса**	**-**		
	1. Позиции рук и ног	-		
	2. Port de bras	-		
4	**Движение у станка**	**39**	**6**	**33**
	1. Demi plie	-		
	2. Grand plie	-		
	3. Plie	4		
	4. Battmement tendu	5		
	5. Battmement tendu jete	5		
	6. Battmement developpe	5		
	7. Grand Battmement jete	5		
	8. Battmement foundu	5		
	9. Battmement frappe	5		
	10. Rond de jambe par terre	5		
	11. Комбинации движений	-		
5	**Движение на середине зала**	**12**	**2**	**10**
	1. Pas de bourre	2		
	2. Balance	2		
	3. Releve	2		
	4. Tour	2		
	5. Tems lie	2		
	6. Port de bras	2		
	7. Комбинации движений	-		
6	**Прыжки**	**14**	**4**	**10**
	1. Soutte	2		
	2. Changement de pieds	2		
	3. Echappe	2		
	4. Assemble	2		
	5. Jete ferme	3		
	6. Grand jete	3		
	7.Pas chasse	-		
	8.Sissonne simple	-		
	9. Pas glissade	-		
	10. Pas jete temps leve	-		
	11. В комбинации движений	-		
7	**Повторение пройденного**	**3**	**-**	**3**
8	**Контрольное занятие по итогам I полугодия**	**1**	**-**	**1**
9	**Промежуточная аттестация**	**1**	**-**	**1**
	Всего:	**72**	**14**	**58**

1.2. ОБУЧЕНИЕ
Содержание программы
1 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы. Правила поведения на занятиях. Форма для занятий. Гигиена. Инструктаж по технике безопасности.

2. Введение в профессию (1 ч.)

Понятие профессии. В каких профессиях могут пригодиться знания, полученные на занятиях. Выдающиеся исполнители.

3. Постановка корпуса (8 ч.)

Правильно поставленный корпус, залог устойчивости (aplomb), выворотность ног, гибкость корпуса, выразительность корпуса, осанка. Формирование осанки.

Позиции рук (подготовительная, I, II, III), положение кисти руки, позиции ног (I, II, III, IV, V, VI), Port de bras I, II и III.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4, 2/4.

Работа над постановкой корпуса, отработка позиций рук и ног, координирование работы рук и ног.

4. Движения у станка (35 ч.)

Движения головы, элементы классического экзерсиса.

Понятия: выворотность, дотягивание, обладать устойчивостью во время исполнения экзерсиса. Центр тяжести туловища, опорная нога.

Техника исполнения движений у станка:

- Demi plie, Grand plie;
- Battmement tendu, Battmement tendu jete, Battmement developpe, Grand Battmement jete;
- Rond de jambe par terre.

Исполнение движений у станка сначала в медленном темпе (4/4), затем в более быстром темпе (2/4).

5. Движения на середине зала (13 ч.)

Aplomb, центр тяжести туловища, опорная нога. Работа рук, работа головы, умение держать точку. Обладать устойчивостью во время исполнения движений на середине.

Техника исполнения движений на середине зала: Pas de bourre, Balance, Releve, Tour.

Исполнение движений у станка сначала в медленном темпе (4/4), затем в более быстром темпе (2/4). Каждое движение повторяется примерно 2-3 раза по 2 подхода.

6. Прыжки (12 ч.)

Понятие прыгучести, легкости. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки в продвижении; затяжные.

Техника исполнения прыжков: Soutte, Changement de pieds, Echappe, Assemble.

Исполнения прыжков под музыку в разных темпах по всем позициям ног.

7. Контрольное занятие по итогам I полугодия (1 ч.)

Исполнение движений и комбинаций классического экзерсиса.

8. Промежуточная аттестация (1 ч.)

Исполнение движений и комбинаций классического экзерсиса.

1.2. ОБУЧЕНИЕ
Содержание программы
2 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы второго года обучения. Правила поведения на занятиях. Форма для занятий. Гигиена. Инструктаж по технике безопасности.

2. Введение в профессию (1 ч.)

Профессии, связанные с хореографическим искусством. Какими качествами должны обладать. Выдающиеся деятели хореографического искусства.

3. Повторение пройденного (3 ч.)

Правильно поставленный корпус. Позиции рук (подготовительная, I, II, III), положение кисти руки, позиции ног (I, II, III, IV, V, VI), Port de bras I, II и III.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4, 2/4.

Движения головы, элементы классического экзерсиса.

Понятия: выворотность, дотягивание, обладать устойчивостью во время исполнения экзерсиса. Центр тяжести туловища, опорная нога.

Техника исполнения движений у станка:

- Demi plie, Grand plie;
- Battmement tendu, Battmement tendu jete, Battmement developpe, Grand Battmement jete;
- Rond de jambe par terre.

Работа над постановкой корпуса, отработка позиций рук и ног. Исполнение движений у станка сначала в медленном темпе (4/4), затем в более быстром (2/4).

4. Движения у станка (39 ч.)

Техника исполнения движений у станка:

- Plie;
- Battmement tendu, Battmement tendu jete, Battmement developpe, Grand Battmement jete, Battmement foundu, Battmement frappe;
- Rond de jambe par terre.

Исполнение движений у станка сначала в медленном темпе (4/4), затем в более быстром темпе (2/4).

5. Движение на середине зала (12 ч.)

Aplomb, центр тяжести туловища, опорная нога. Работа рук, работа головы, умение держать точку. Техника исполнения движений на середине зала: Pas de bourre, Balance, Releve, Tour, Tems lie, Port de bras.

Исполнение движений у станка сначала в медленном темпе (4/4), затем в более быстром темпе (2/4).

6. Прыжки (14 ч.)

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки в продвижении; затяжные.

Техника исполнения прыжков: Soutte, Changement de pieds, Echappe, Assemble, Jete ferme, Grand jete. Исполнения прыжков под музыку в разных темпах по всем позициям ног. Комбинирование прыжков.

7. Контрольное занятие по итогам I полугодия (1 ч.)

Исполнение движений и комбинаций классического экзерсиса.

8. Промежуточная аттестация (1 ч.)

Исполнение движений и комбинаций классического экзерсиса.

"Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник"

1.2. ОБУЧЕНИЕ
1.2.3. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения

Личностные	Ответственный и творческий подход к занятиям. Дружеские отношения со сверстниками. Умение адаптироваться в новом коллективе
Метапредметные	Улучшилось чувство ритма и музыкальность. Улучшились координация и гибкость. Появилась сила и легкость в исполнении движений. Закрепилось понятие вестибулярный аппарат. Развит художественный вкус. Способность к применению полученных знаний на практике.
Предметные	Научились ориентироваться в танцевальном, классе работа по точкам. Научились понимать и произносить названия движений Научились ощущать свое тело при исполнении движений и прыжков. Научились исполнять движения классического экзерсиса.

К концу 2 года обучения

Личностные	Ответственный и творческий подход к занятиям, дисциплинирован. Дружеские отношения со сверстниками. Потребность в здоровом образе жизни.
Метапредметные	Улучшилось чувство ритма и музыкальность, координация и гибкость. Развит художественный вкус. Появилась выразительность в исполнении движений. Появилась сила и легкость в исполнении движений. Движения приобрели четкое и музыкальное исполнение.
Предметные	Знают основы классического танца. Понимают и правильно произносит названия движений классического танца. Исполняют движения у станка и на середине зала. Ориентируются в хореографическом зале.

1.3. Воспитание
1.3.1. Цель и задачи воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- Воспитывать у обучающихся всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств, психическое развитие личности в целом; культуру здоровья, культуру жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья; положительные качества личности, понимание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формировать у обучающихся навыки и мотивацию ведения здорового образа жизни, как в учебной, так и в профессиональной деятельности; понимание важнейшей значимости физической культуры для развития и самореализации личности, сохранение и укрепление здоровья, для успешной учебной деятельности.

1.3.2. Содержание воспитательной деятельности

Содержание воспитательной деятельности включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы. При этом педагог учитывает содержание и специфику конкретной программы, учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в

науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, геров и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и прочее) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтёрских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований, концертов, выставок и др.

"Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ро

1.3.3. Целевые ориентиры воспитания

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

"Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ро

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
1 год обучения
2025/2026 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 2 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2025г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2026г.
4	Начало учебного года	01.09.2025 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2026 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2025 – 08.01.2026г.
8	Летние каникулы	01.06.2026 – 31.08.2026г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 72 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	1 раз в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2026 года

МБУ ДО "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник"

Календарный учебный график
2 год обучения
2025/2026 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 3 года	2 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2024г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2026г.
4	Начало учебного года	01.09.2025 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2026 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2024 – 08.01.2025г.
8	Летние каникулы	01.06.2026 – 31.08.2026г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 72 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	1 раз в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2026 года

ДДК "Ровесник"

2.2. Учебный план
1 год обучения
2025/2026 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	**Вводное занятие**	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	**Введение в профессию**	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	**Постановка корпуса**											
	1. Позиция рук и ног	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
	2. Port de bras	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
4	**Движение у станка**	**35**										
	1. Demi plie	5	1	1	-	-	1	1	1	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Grand plie	5	1	1	-	-	1	1	1	-	-	
	3. Plie	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	4. Battmement tendu	5	-	-	1	1	1	1	1	-	-	
	5. Battmement tendu jete	5	-	-	1	1	1	1	1	-	-	
	6. Battmement developpe	5	-	-	1	1	-	1	1	1	-	
	7. Grand Battmement jete	5	-	1	1	1	-	-	1	1	-	
	8. Battmement foundu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	9. Battmement frappe	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	10. Rond de jambe par terre	5	-	-	-	-	1	1	1	1	1	
	11. Комбинация движений	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	**Движение на середине зала 16**											
	1. Pas de bourre	4	1	1	-	1	-	-	-	1	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Balance	4	-	1	-	-	1	-	-	1	1	
	3. Releve	4	-	1	1	-	-	1	-	-	-	
	4. Tour	4	-	-	1	-	-	-	1	-	-	
	5. Tems lie	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	6. Port de bras	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	7. Комбинации движений	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	**Прыжки 13**											
	1. Soutte	3	1	-	-	-	-	1	-	1	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Changement de pieds	3	1	-	-	-	-	-	1	-	1	
	3. Echappe	3	-	-	-	-	-	-	1	-	-	
	4. Assemble	4	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
	5. Jete ferme	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	6. Grand jete	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7	**Контрольное занятие по итогам I полугодия**	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
8	**Промежуточная аттестация**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Исполнение движений и комбинаций
Всего часов в год и по месяцам:		72	10	8	6	8	6	8	10	8	8	

Учебный план
2 год обучения
2025/2026 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	**Вводное занятие**	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	**Введение в профессию**	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	**Повторение пройденного**	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
4	**Движение у станка**	**39**										
	1. Plie	4	1	1	-	-	1	1	-	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Battmement tendu	5	1	1	-	-	1	1	1	-	-	
	3. Battmement tendu jete	5	1	1	1	-	-	-	1	1	-	
	4. Battmement developpe	5	-	1	1	1	-	-	1	1	-	
	5. Grand Battmement jete	5	-	-	1	1	-	1	-	1	1	
	6. Battmement foundu	5	-	-	-	1	-	1	1	1	1	
	7. Battmement frappe	5	-	-	-	-	1	1	1	1	1	
	8. Rond de jambe par terre	5	-	-	-	-	1	1	1	1	1	
5	**Движение на середине зала**											
	1. Pas de bourre	2	1	-	-	1	-	-	-	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Balance	2	-	1	-	-	1	-	-	-	-	
	3. Releve	2	-	-	1	-	-	1	-	-	-	
	4. Tour	2	-	-	1	-	-	-	1	-	-	
	5. Tems lie	2	-	-	-	1	-	-	-	1	-	
	6. Port de bras	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	
6	**Прыжки**											
	1. Soutte	2	1	-	-	-	-	1	-	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Changement de pieds	2	1	-	-	-	-	-	1	-	-	
	3. Echappe	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-	
	4. Assemble	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1	
	5. Jete ferme	3	-	-	1	1	-	-	1	-	-	
	6. Grand jete	3	-	-	-	-	1	-	-	1	1	
7	**Контрольное занятие по итогам I полугодия**	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
8	**Промежуточная аттестация**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Исполнение движений и комбинаций
Всего часов в год и по месяцам:		72	10	8	6	8	6	8	10	8	8	

ГУК "Ровеснік" ДДК "Ровеснік" ДДК "Ро

2.3. План воспитательной работы
2025/2026 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Модуль «Воспитание в детском объединении»			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Проведение спортивного праздника (эстафеты, спортивные игры)	фотоотчёт проведенных мероприятий
2. Модуль «Значимые события»			
Ноябрь	День народного единства	Тематическая беседа	фотоотчёт проведенных мероприятий
Декабрь	День Конституции	Тематическая беседа	фотоотчёт проведенных мероприятий
Декабрь	Новый год	Проведение спортивного праздника «Новогодние хлопоты»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	День защитника Отечества	Просмотр видеоролика "Мы - Армия Народа"	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Международный женский день	Проведение спортивного праздника «А ну-ка девочки!»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	Праздник Весны и труда	Беседа об истории празднования 1 мая в России и мире	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	День победы	Решение кроссворда о Великой Отечественной войне	фотоотчёт проведенных мероприятий
3. Модуль «Профилактика и безопасность»			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактической акции «Внимание-дети!»	Инструктажи по БДД, беседы, «Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД,	Журнал инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.

		акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	
Октябрь	Участие в профилактической акции «Осенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия, направленные на здоровьесбережение обучающихся	Инструктажи по БДД и безопасности жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков Корректировка социального паспорта коллектива	Журнал инструктажей, фотоотчёт проведенных мероприятий, Соц. паспорт коллектива
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулшутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактическом	Профилактические мероприятия по	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на

ДДК "Ровесник"

	мероприятии «Осторожно- тонкий лед!»	безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и памяток в группах коллективов	размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни»	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья: беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с помощью «Телефона доверия»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра- квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профилактической акции «Подросток»	Вовлечение детей и подростков из семей группы социального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия,	Информация о летней занятости детей «группы риска», фотоотчёт проведенных мероприятий

ДДК "Ровесник"

		конкурсы агитбригад, творческие работы	
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет
По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне безопасности»	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно- прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД
По отдельному графику	Участие в городской акции по профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих элементов	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра- квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
4. Модуль «Профориентация»			
Май	Чемпионат и Первенство коллектива «Экспрессия» по спортивной аэробике	Составление спортсменами индивидуальной спортивной программы, участие в соревнованиях коллектива	Видео- и фотоотчёт проведенных мероприятий, итоговый протокол соревнований.
5. Модуль «Партнерство»			
Сентябрь	Родительское собрание	Беседа с родителями	Сбор документации, протокол родительского собрания
Апрель или май	Родительское собрание	По итогам учебного года	Протокол родительского собрания
Май	Отчетный концерт или выставка, другое отчетное мероприятие	Заключительный итоговый концерт	Фотоотчёт

"Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ро

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходим зал, соответствующий санитарным нормам и требованиям.

Хорошая освещённость зала, чистота, простор и хорошо проветренное помещение влияют на настроение обучающегося, повышается его работоспособность и эмоциональность.

Зал должен быть оснащён зеркалами, хотя бы на одной стороне полностью, что бы обучающиеся могли видеть правильность своих движений и могли сравнивать друг с другом, с педагогом, могли видеть мимику лица, что бы учились именно через зеркало «схватывать» те или иные упражнения.

Класс должен быть оснащён станками (приспособлениями, служащими опорой танцовщикам). В данном случае его необходимо укреплять в два ряда (ещё и для младших групп) на высоте 1м. от пола; для старших групп, чтобы кисть руки свободно лежала на палке и плечо не поднималось.

Для проведения занятий требуется: магнитофон, ноутбук, гимнастические коврики, скакалки.

У каждого обучающегося для занятий должна быть специальная форма (одежда из трикотажа не сковывающая движения) и обувь (балетки).

Информационное обеспечение

Звукозаписи музыкальных композиций. Учебные видео, видео с выступлений.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области хореографии.

ДДК "Ровесник"

2.5. Формы контроля успеваемости

Цель контроля успеваемости состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую **функции**.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

Различают следующие формы контроля успеваемости.

Текущий контроль усвоения учебного материала осуществляется на всех занятиях в течении учебного года. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить их ответственность и заинтересованность усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, защиты творческих работ, проектов, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в конце учебного года. Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета, творческой работы, сдачи репертуара, творческого выступления, участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях всех уровней.

По окончанию обучения по программе проводится **оценивание по итогам освоения программы**, которое может проводиться в форме творческой работы, отчетного концерта, соревнования, турнира, сдачи нормативов.

Результаты оценивания заносятся в таблицы (Приложение 1).

"Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник"

Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктов, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и других людях и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

Мониторинг оценки развития качеств личности по каждому обучающимися составляется по форме Приложение 3, а критерии мониторинга описаны в Приложении 4.

Персонифицированный учет достижений обучающихся проводится по форме Приложение 5.

ДДК "Ровесник"

2.7. Оценочные материалы

1. Вопросы для беседы по хореографии

1. Что такое хореография? (танцевальное искусство)
2. Когда отмечается Международный день танца? (29 апреля)
3. Танцевальная балетная обувь (пуанты)
4. Что такое танец?
5. Назовите богиню танца (Терпсихора)
6. Что такое реверанс? (поклон)
7. Как называется балетная юбка? (пачка)
8. Что такое партерная гимнастика? (гимнастика на полу)
9. Какое приспособление служит опорой танцовщикам? (станок)
10. Назовите направления хореографии (народный танец, классический, эстрадная хореография, современная хореография, уличные танцы)
11. Классический танец в переводе с латинского означает… (образцовый)
12. Как с латинского переводится импровизация? (неожиданный, внезапный)

2. Вопросы и задания к разделу «Постановка корпуса»

1. Сколько позиций рук в классическом танце? (4)
2. Показать позиции рук и рассказать правила перехода от одной позиции в другую.
3. Сколько позиций ног в классическом танце? (5)
4. Пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны. (Первая позиция)
5. Ноги расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны. (Вторая позиция).
6. Одна нога находится впереди другой на расстоянии одной стопы, носки разведены в стороны. Носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади. (Четвертая позиция).
7. Пятка одной ноги приставлена к носку другой. Носки разведены в противоположные стороны. Впереди может быть правая или левая нога. (Пятая позиция).
8. Что является подготовительным для исполнения упражнений? (preparation - препарасьон)
9. Перегибание корпуса с позициями рук – это… (port de bras)
10. Показать I port de bras и рассказать: правила исполнения, работу головы. Перечислить, какие позиции рук используются.
11. Координация – это… (согласованная работа рук, нок, головы и корпуса)
12. Что означает en face? (лицом к зрителям)

3. Вопросы и задания к разделу «Движение у станка»

1. Как с французского языка переводится слово demi plie? (полуприседание)

2. Показать упражнение demi plié по всем позициям лицом к станку.
3. Глубокое приседание до предела, с отрывом пятки от пола – это… (гранд плие)
4. Отведение и приведение натянутой ноги, не отрывая ноги от пола вперед, в сторону, назад, разрабатывают натянутость ног в танце (Батман тандю)
5. Круговое движение ноги по полу (Ронд де жамб партер)
6. Что означает термин «релеве» (подъем на полупальцы)
7. Как называется «бросок» ноги по-французски? (jete)
8. Нога скользит по полу и выбрасывается в воздух на 45’ (Battement tendus jeté –батман жете)
9. Показать Battement fondu (батман фондю) (Одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)
10. Показать Battement frappe (батман фрапэ) (короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги и быстрое разгибание в коленном суставе (25’, 45’) в положение на носок или книзу.
11. Développe (девлёпе) — «раскрывание», подъем ноги через положение passé
12. Grand battement (гранд батман) — «большой бросок, взмах» на 90’ и выше через положение ноги на носок.

4. Вопросы и задания к разделу «Движение на середине зала»

1. Что означает Balance (балансе)? (качать, покачиваться, покачивающееся движение)
2. Что такое Tour (тур)? (поворот)
3. Медленное и плавное поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45 и 90 ’ называется… (Relevelent -релевелян)
4. Сколько форм port de bras (пор де брас) существует в классическом танце (6)
5. Показать все формы пор де брас.
6. Что такое Pas de bourree (па де буррэ)? (Чеканный танцевальный шаг, переступания с небольшим продвижением)
7. Плавное слитное движение… (Temps lie - тан лие)

5. Вопросы и задания к разделу «Прыжки»

1. Прыжок с двух ног на две из первой, третьей или пятой позиций во вторую или четвёртую, прыжок с просветом… (Эшапе)
2. Прыжок changement de pieds (шажман дэ рье) выполняется… (с двух ног на две ноги из V позиции в V)
3. Прыжок, во время которого сильно вытянутые ноги находятся в первой, второй или пятой позициях (соте)
4. Jete ferme (жэтэ фермэ) – это… (закрытый прыжок)
5. Прыжок с выбрасыванием ноги вперед, в сторону и назад (Assamble)
6. Под каким углом выбрасывается нога в petit assemblé (под углом 45’)
7. Под каким углом выбрасывается нога в grand assemblé (90’)

6. Творческие задания

- Придумать и продемонстрировать прыжковую комбинацию на скакалке.
- Сочинить прыжковую комбинацию.
- Сочинить комбинацию на перестроения.
- Изобразить любой из заданных персонажей или ситуаций (например, муха на варенье, кошка, охотящаяся на птичку, ловля кузнечика) на выбор.
- В движении, танцем передать эмоциональную окраску музыки.
- Сочинить этюд, включающий в себя элементы (зеркальности, последовательности, статики и динамики, полифонии, канона).
- Сочинить этюд на контактную импровизацию.
- Составить композицию из заданных движений.

"Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ро

2.8. Методические материалы

1. Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

2. Методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения обучающихся;
- метод педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Формы организации учебного занятия: беседа, конкурсы, фестивали, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, творческая мастерская.

4. Педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное, дистанционное обучение; исследовательская, игровая деятельность, коллективная творческая деятельность, здоровьесберегающая технология.

5. Алгоритм учебного занятия

1. Подготовительная часть (поклон, подготовительные упражнения)
2. Основная часть (изучение нового материала, повторение пройденного)
3. Заключительная часть (упражнения на расслабление)
4. Итог занятия

6. Дидактические материалы

Специальная и профильная литература, дидактические пособия, учебные пособия, книги, журналы, газеты, стенды и планшеты с фотографиями коллектива.

ДДК "Ровесник"

2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Аттиков, А.М. Классический танец. Новые горизонты: учебное пособие / А.М. Аттиков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 208 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129108
2. Базарова, Н.П. Классический танец: учебное пособие / Н.П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с. – Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/127046
3. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: учебное пособие / Г.А. Безуглая. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2015. — 272 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/63595
4. Вашкевич, Н.Н. История хореографии всех веков и народов: учебное пособие / Н.Н. Вашкевич. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 192 с. – Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115704
5. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие / И.Г. Есаулов. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 160 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/113158
6. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие / Д. Зайфферт. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 128 с. – Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/117649
7. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е.А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/128806
8. Меднис, Н.В. Введение в классический танец: учебное пособие / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 60 с. – Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112796

Список литературы для обучающихся

1. Адеева, Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. / Л.М.Адеева. – СПб.: Композитор; Санкт - Петербург, 2015. – 51 с.
2. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 120 с.
3. Базарова, Н.П. Классический танец: учебное пособие / Н.П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с.
4. Бекина, С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина. – М.: Просвещение, 2014.
5. Бухвостова, Л.В. Композиция и постановка танца: учебное пособие / Л.В. Бухвостова, С.А. Щекотихина. – Орел: ОГИИК, 2014. – 160 с.
6. Ли, Л. Хочу все знать о балете! История, музыка и волшебство классического танца / Л. Ли. Москва: Аванта, – 2018. – 96с.
7. Пасютинская, В.М. Путешествие в мир танца / В.М.Пасютинская. – М., 2015. – 167с.

"Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ро

Приложение 1

Мониторинг результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика. Стартовый уровень «Хореография»

№	Ф.И. обучающихся	Пластика	Гибкость	Растяжка	Ритмичность	Средний бал
1.						
Итого: Высокий уровень						
Средний уровень						
Низкий уровень						

Приложение 2

Критерии оценки результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика. Стартовый уровень»
Предмет «Хореография»

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Пластика	Технически верно выполняет все движения, отлично справляется с заданиями на занятиях.	Движения выполняет недостаточно технично и с небольшими замечаниями.	Не справляется с заданиями на занятиях. Материал усвоен недостаточно.
Гибкость	Технически верно выполняет все движения, отлично справляется с заданиями на занятиях.	Движения выполняет недостаточно технично и с небольшими замечаниями.	Не справляется с заданиями на занятиях. Материал усвоен недостаточно.
Растяжка	Технически верно выполняет все движения, отлично справляется с заданиями на занятиях.	Движения выполняет недостаточно технично и с небольшими замечаниями.	Не справляется с заданиями на занятиях. Материал усвоен недостаточно.

ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ро

Ритмичность	Технически верно выполняет все движения, отлично справляется с заданиями на занятиях.	Движения выполняет недостаточно технично и с небольшими замечаниями.	Не справляется с заданиями на занятиях. Материал усвоен недостаточно.

Приложение 3

МОНИТОРИНГ
развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности		
	ярко проявляются - высокий уровень	проявляются - средний уровень	слабо проявляются - низкий уровень
Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. Пропускает занятия, мешает другим.
Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает либо ребёнок замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения либо уклоняется от них. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия либо справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.
Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств о т других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших

ДДК "Ровесник"

	людям,		чаще скромен, со сверстниками бывает груб, недоброжелателен, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает, либо может работать в исследовательской и проектной группе при постоянной поддержке и контроле. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

Приложение 4

Анализ развития качеств личности по детскому объединению

Фамилия, имя	Качества личности									
	Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность		Нравственность, гуманность		Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	
	количественные показатели в %									
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н

Приложение 5

Персонифицированный учет достижений обучающихся в ДО

Ф. И. участников	Уровень / Мероприятие	Результативность																									
		ДДК				Районный				Муниципальный				Региональный				Всероссийский				Международный				Всего			
		1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у

	ияти я																												
все го																													

"Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ро