

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Информационная карта

2. Комплекс основных характеристик программы

- 2.1 Пояснительная записка
- 2.2 Учебный план
- 2.3 Учебно-тематический план
- 2.4 Содержание программы
- 2.5 Планируемые результаты и формы их проверки

3. Комплекс организационно-педагогических условий

- 3.1 Календарный учебный график
- 3.2 Формы аттестации и оценка образовательных результатов
- 3.3 Оценочные материалы
- 3.4 Методическое обеспечение программы
- 3.5 Условия реализации программы
- 3.6 Список информационных источников

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа (Реализация дополнительных общеразвивающих программ (ББ52))
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы», базовый уровень
3	Год разработки	2022
4	Вид деятельности по программе	Увеличение двигательной активности детей, повышение физических возможностей нетрадиционным способом, через танец.
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	Занятия по программе проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-гимнастики, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, релаксирующей гимнастики), степ аэробика, элементы черлидинга, а также с использованием танцевальных элементов современной хореографии
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Ознакомительный уровень
7	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	МБУ ДО «СДДТ» Адрес: Архангельская область, г. Архангельск, пер. Банный 1-й, д. 2, Соломбальский территориальный округ
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	1-11 классы 7-17 лет
10	Указание на необходимость медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта (для программ физкультурно-спортивной направленности)	Медицинского заключения не требуется
11	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
12	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	1 год
13	Режим занятий, продолжительность каждого занятия	1 раз в неделю по 2 академических часа; 1 академический час – 45 мин.
14	Сведения о педагогических работниках, реализующих программу (Фамилия имя)	Амиров Руслан Алеразаевич, педагог дополнительного образования

	отчество, квалификационная категория, образование, регалии)	
15	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
16	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	Объем - 72 академических часа в год. Очная форма – 72 академических часа. Групповая форма организации деятельности – 72 академических часа.
17	Минимальное максимальное число детей, учащихся в одной группе	Минимальное – 10 чел. Максимальное – 15 человек

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные танцы» предназначена для всестороннего, гармоничного развития детей с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширения функциональных возможностей развивающегося организма, овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Программа разработана в соответствии с требованиями времени, целями и задачами обучения, воспитания, развития детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Новизна программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развитии гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

Актуальность программы

В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-спортивная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Актуальность программы «Спортивные танцы» в следующем:

1. Занятия спортивными танцами обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».
2. Спортивные танцы развивают двигательную активность и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.
3. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

Занятия спортивными танцами развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У учащихся развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Отличительные особенности программы

В основу программы «Спортивные танцы» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-гимнастики, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, релаксирующей гимнастики), степ аэробика, элементы черлидинга, а также с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала учащихся. Учащиеся находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

Возможность использования программы в других образовательных системах.

Программа реализуется на базе Соломбальского Дома детского творчества.

Программа может быть использована как дополнительная общеобразовательная программа в учреждениях дополнительного образования, и как программа внеурочной деятельности в образовательных организациях.

Цель программы – Формирование основ здорового образа жизни посредством спортивных танцев.

Задачи:

Образовательные:

- обучение танцевальным движениям, комбинациям движений;
- привитие учащимся умения слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- совершенствование двигательных навыков через танцевальные движения;
- обучение элементам аэробики, степ-аэробики, черлидинга, современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- формировать умение согласовывать свои движения с музыкой;
- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени);

- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Личностные:

- развитие природных способностей ребенка (слуха, чувства ритма, пластичности);
- активизация творческих способностей;
- развитие эмоциональности в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепление опорно – мышечного аппарата, формирование правильной осанки.
- развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развивать индивидуальные способности.

Метапредметные:

- знакомство с музыкальной культурой;
- обучение профессиональным навыкам спортивной направленности;
- вооружение специальными знаниями, необходимыми для спортивных танцев;
- обучение прищипам сценического поведения;
- формирование навыков самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

Адресат программы

Обучающимися являются дети младшего, среднего и старшего школьного возраста от 7 до 17 лет без специальной подготовки и без вступительных испытаний перед началом учебного года. Группы формируются по возрастам: младший, средний, старший школьный.

Характеристика учащихся.

Дети 7-8 лет подвижны, любознательны, впечатлительны, любят подражать и вместе с тем не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Дети 9-10 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Дети весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает.

У детей в возрасте 11-12 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Они стремятся завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются

абстрактные формы мышления. Часто они не видят прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

У детей 13-15 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия.

Дети 16-17 лет перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы. Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе. Дети устремлены в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим, потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Сроки и этапы реализации программы – 1 год обучения. 72 академических часов в год.

Объем программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 72 часа. Срок реализации программы 1 год. Период обучения с сентября по май.

Форма обучения – очная

Формы занятий:

Содержание раскрывается в следующих формах:

- Получение теоретических знаний;
- Практические занятия;
- Самостоятельная работа;
- Подготовка к конкурсам (коллективно и индивидуально);
- Анализ работ учащихся.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия 45 мин.

Планируемые результаты и форма их проверки: см. раздел 2.5.

Формы контроля и подведения итогов: см. разделы 2.3, 3.2, 3.3.

Нормативно-правовое обоснование программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).

5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.

7. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06)

8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

9. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 22

10. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области от 06.02.2020 № 202).

11. Устав МБУ ДО «СДДТ»

12. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО «СДДТ».

13. Положение о системе единого ведения программно-методической документации педагогических работников

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности	2
2	Раздел 2. Теоретическая подготовка	6
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка	6
4	Раздел 4. Постановка хореографического номера	8
5	Раздел 5. Комплексные упражнения	6
6	Раздел 6. Промежуточная аттестация	2
7	Раздел 7. Специальная техническая подготовка	6
8	Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем	8
9	Раздел 9. Разработка хореографического номера	10
10	Раздел 10. Хореографическая подготовка	8
11	Раздел 11. Подготовка концертного номера	8
12	Раздел 12. Итоговая аттестация	2
Итого:		72

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ П/П	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности		2	1	1	
1.1	Выявление уровня физической подготовленности	2	1	1	Опрос, практическая работа
Раздел 2. Теоретическая подготовка		6	3	3	
2.1	Техника безопасно на занятиях, Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды	2	1	1	Практическая работа
2.2	Основы музыкальной грамоты	2	1	1	Практическая работа
2.3	Запрещенные упражнения в спорте	2	1	1	Практическая работа
Раздел 3. Общая физическая подготовка		6	2	4	
3.1	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	2	1	1	Опрос, наблюдение, практическая работа
3.2	Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве. Упражнения из различных видов спорта	4	1	3	Практическая работа, наблюдение
Раздел 4. Постановка хореографического номера		8	4	4	
4.1	Знакомство с танцем «Уходим слишком далеко от мамы» ко Дню матери. Изучение основных элементов танца	2	1	1	Практическая работа, педагогическое наблюдение

4.2	Изучение основных элементов танца «Уходим слишком далеко от Мамы». Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.3	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.4	Отработка всего танца «Уходим слишком далеко от Мамы». Генеральная репетиция. Отработка номера	2	1	1	Практическая работа, педагогическое наблюдение
Раздел 5. Комплексные упражнения		6	4	10	
5.1	Комплекс упражнений на степ платформе	2	1	1	Анализ приобретенных знаний
5.2	Комплекс упражнений «Веселый обруч»	2	1	1	Практическая работа
5.3	Упражнения для скорости- силовых качеств. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	2	1	1	Педагогическое наблюдение
Раздел 6. Промежуточная аттестация		2	0	2	
6.1	Промежуточная аттестация. Тестирование	2	0	2	Анализ приобретенных знаний. Тестирование
Раздел 7. Специальная техническая подготовка		6	2	4	
7.1	Базовые шаги аэробики	2	1	1	Устный опрос. Практическая работа
7.2	Базовый комплекс по аэробике	2	0	2	Практическое работа. Педагогическое наблюдение
7.3	Базовый комплекс по фитнесу	2	1	1	Опрос. Практическая работа
Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем		8	3	5	
8.1	Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах. Основы современной хореографии	2	1	1	Практическая работа
8.2	Разбор Хореографического номера ко Дню защитников Отечества. Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	1	1	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
8.3	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу.	2	1	1	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
8.4	Соединение выученных движений в одну картинку. Репетиционный процесс	2	0	2	Практическая работа.

	хореографического номера.				Педагогическое наблюдение
Раздел 9. Разработка хореографического номера		10	1	9	
9.1	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	2	1	1	Практическая работа
9.2	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	4	0	4	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
9.3	Отработка движений, связок	2	0	2	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
9.4	Отработка всего танца	2	0	2	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
Раздел 10. Хореографическая подготовка		8	4	4	
10.1	Танцевальная аэробика	2	1	1	Практическая работа
10.2	Танцы на степ платформах	2	1	1	Практическая работа
10.3	Ритмическая гимнастика	2	1	1	Педагогическое наблюдение
10.4	Хореографические рисунки	2	1	1	Педагогическое наблюдение
Раздел 11. Подготовка концертного номера		8	5	9	
11.1	Разбор и разучивание связок танца	2	1	1	Практическая работа. Наблюдение
11.2	Репетиционно-постановочная работа.	2	1	1	Практическая работа. Наблюдение
11.3	Постановка танца. Отработка танца и связок.	2	1	1	Практическая работа. Наблюдение
11.4	Освоение индивидуальных связок.	2	1	1	Практическая работа. Наблюдение
Раздел 12. Итоговая аттестация		2	0	2	
13.1	Итоговая аттестация. Тестирование	2	0	2	Тестирование. Наблюдение.
					Итого: 72

2.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности

Тема 1.1 Выявление уровня физической подготовленности

ТЕОРИЯ: знакомство с правилами поведения во время занятий

ПРАКТИКА: базовые физкультурно- спортивные упражнения

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 «Техника безопасности на занятиях». «Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды»

ТЕОРИЯ: техника безопасности в спорте, правилами использования дополнительного оборудования, знакомства со спортивными направлениями

ПРАКТИКА: отработка приемов со спортивным снаряжением по безопасности, выполнение различных связок

Тема 2.2. «Основы музыкальной грамоты»

ТЕОРИЯ: знакомство основными понятиями: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

ПРАКТИКА: упражнения на развития чувства ритма, слуха, темпа.

Тема 2.6.«Запрещенные упражнения»

ТЕОРИЯ: чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать,

ПРАКТИКА: тестирование

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1. «Строевые упражнения»

ТЕОРИЯ: основные правила строевых упражнений

ПРАКТИКА: работа над строевыми упражнениями

ТЕОРИЯ: знакомство с общеразвивающими упражнениями

ПРАКТИКА: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

Тема 3.2. «Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве»

ТЕОРИЯ: правило безопасности над упражнениями на осанку

ПРАКТИКА: йога для детей

ТЕОРИЯ: рассказ о различных видах спорта

ПРАКТИКА: работа над упражнениями из различных видов спорта

Раздел 4. Постановка хореографического номера

Тема 4.1 «Знакомство с танцем «Уходим слишком далеко от мамы» ко Дню матери. Изучение основных элементов танца»

ТЕОРИЯ: легенда о матери

ПРАКТИКА: изучение основных базовых связок

ТЕОРИЯ: рассказ об основных элементах и связках часто используемые в танце.

ПРАКТИКА: разучивание основных базовых связок

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении Акробатика

ПРАКТИКА: отработка базовых акробатических упражнений и трюков

Тема 4.2. «Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца»

ТЕОРИЯ: рассказ о детских ансамблях современного танца

ПРАКТИКА: отработка связок, просмотр видео концертов

Тема 4.3. «Отработка всего танца «Уходим слишком далеко от Мамы»»

ПРАКТИКА: отработка концертного номера

ПРАКТИКА: генеральная репетиция, отработка номера

Раздел 5. Комплексные упражнения

Тема 5.1. «Комплекс упражнений на степ платформе»

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении степ-аэробика.

ПРАКТИКА: отработка базовых упражнений на степ платформе

Тема 5.2. «Комплекс упражнений «Веселый обруч»»

ТЕОРИЯ: лекция о видах обручей

ПРАКТИКА: комплексны упражнения с обручем

Тема 5.3. «Упражнения для скорости- силовых качеств». «Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости»

ТЕОРИЯ: рассказ для чего нужны такие упражнения, и какая от них польза

ПРАКТИКА: упражнения для скорости- силовых качеств

ТЕОРИЯ: знакомство с творчеством великих гимнасток и акробатов

ПРАКТИКА: упражнения на увеличение амплитуды и гибкости

Раздел 6. Промежуточная аттестация

Тема 6.1. «Промежуточная аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 2)

Раздел 7. Специальная техническая подготовка

Тема 7.1. «Базовые шаги аэробики»

ТЕОРИЯ: лекция знакомство с понятием аэробика

ПРАКТИКА: базовые шаги аэробики

Тема 7.2. «Базовый комплекс по аэробике»

ПРАКТИКА: упражнения аэробики

Тема 7.3. «Базовый комплекс по фитнесу»

ТЕОРИЯ: беседа о фитнесе

ПРАКТИКА: комплексные упражнения по фитнесу

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем

Тема 8.1. «Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах». «Основы современной хореографии»

ТЕОРИЯ: понятия о танцевальной аэробике

ПРАКТИКА: опрос, комплексные упражнения по фитнесу

ТЕОРИЯ: лекция о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа над основами современной хореографии.

Тема 8.2. «Разбор хореографического номера ко Дню защитников Отечества». «Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества»

ТЕОРИЯ: история о празднике День Защитника Отечества

ПРАКТИКА: разбор хореографического номера

ПРАКТИКА: работа над связками хореографического номера

Тема 8.3. «Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу»

ТЕОРИЯ: лекция о расслабление мышц для чего нужно им давать расслабиться.

ПРАКТИКА: упражнения для расслабления мышц, работа над номером

Тема 8.4. «Соединение выученных движений в одну картинку». «Репетиционный процесс хореографического номера»

ПРАКТИКА: отработка всего номера

ПРАКТИКА: генеральная репетиция. Работа над самыми сложными связками в номере.

Раздел 9. Разработка хореографического номера

Тема 9.1. «Подготовка танца к празднику 8 Марта отработка элементов»

ТЕОРИЯ: история о международном женском дне, рассказ о правилах поведении со спортивным инвентарем.

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца со спортивным инвентарем

Тема 9.2. «Отработка элементов со спортивным инвентарем»

ПРАКТИКА: разбор связок

Тема 9.3. «Отработка движений, связок»

ПРАКТИКА: разучивание связок

Тема 9.4. «Отработка всего танца»

ПРАКТИКА: работа над концертным номером

Раздел 10. Хореографическая подготовка

Тема 10.1. «Танцевальная аэробика»

ТЕОРИЯ: лекция о оздоровительной аэробике

ПРАКТИКА: разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в стиле «Танцевальная анимация»

Тема 10.2. «Танцы на степ платформах»

ТЕОРИЯ: техника безопасности на степ-платформах, правила использования степ-платформы

ПРАКТИКА: танцевальные связки на степ-платформе

Тема 10.1. «Ритмическая гимнастика»

ТЕОРИЯ: дать понятия гимнастика

ПРАКТИКА: работа над гибкостью учащихся

Тема 10.5. «Хореографические рисунки»

ТЕОРИЯ: лекция о хореографических рисунках, используемых в различных коллективах

ПРАКТИКА: разучивание и отработка хореографических рисунков

Раздел 11. Подготовка концертного номера

Тема 11.1 «Разбор и разучивание связок танца»

ТЕОРИЯ: история русского народного костюма

ПРАКТИКА: разучивание танцевальных связок

Тема 11.2. «Репетиционно-постановочная работа»

ТЕОРИЯ: дать понятия что такое постановка номер, мимика жесты.

ПРАКТИКА: работа над мимикой, жестами.

Тема 11.3. «Постановка танца». «Отработка танца и связок»

ТЕОРИЯ: лекция сценическое мастерство

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца

ТЕОРИЯ: история о русских народных валенках

ПРАКТИКА: отработка танцевальных связок

Тема 11.4. «Освоение индивидуальных связок»

ТЕОРИЯ: дать понятия танец с партнером, танец солло

ПРАКТИКА: разучивание и отработка индивидуальных связок

Раздел 12. Итоговая аттестация

Тема 12.1. «Итоговая аттестация. Тестирование»

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 3)

2.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Учащиеся будут **знать:**

- танцевальные движения, комбинации движений;
- элементы аэробики, степ- аэробики, черлидинга, современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.

Учащиеся будут **уметь:**

- слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- совершенствовать двигательные навыки через танцевальные движения; укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени).

Формой проверки результатов обучения являются:

- Промежуточная аттестация: тестирование
 - Итоговая аттестация: тестирование
- Основной формой проверки результатов является наблюдение

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности							
1.	12.09.2019	Выявление уровня физической подготовленности	2	13.55 - 15.35	Рассказ, показ, беседа.	Учебный кабинет	Опрос, практическая работа
Раздел 2. Теоретическая подготовка							
2.	14.09.2019	Техника Безопасно на занятиях	2	09.55 - 11.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа
3.	19.09.2019	Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды	2	13.55 - 15.35	Показ.	Учебный кабинет	Практическая работа
4.	21.09.2019	Основы базовых знаний по степ-аэробике	2	09.55 - 11.35	Показ.	Учебный кабинет	Практическая работа
5.	26.09.2019	Основы базовых знаний по черлиденгу	2	13.55 - 15.35	Показ.	Учебный кабинет	Практическая работа
6.	28.09.2019	Основы музыкальной грамоты	2	09.55 - 11.35	Показ, лекция.	Учебный кабинет	Практическая работа
7.	03.10.2019	Запрещенные упражнения в спорте	2	13.55 - 15.35	Беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа
Раздел 3. Общая физическая подготовка							
8.	05.10.2019	Строевые упражнения	2	09.55 - 11.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение, практическая работа
9.	10.10.2019	Строевые упражнения	2	13.55 - 15.35	Показ.	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение, практическая работа
10.	12.10.2019	Общеразвивающие упражнения	2	09.55 - 11.35	Показ.	Учебный кабинет	Практическая работа, наблюдение
11.	17.10.2019	Общеразвивающие упражнения	2	13.55 - 15.35	Показ.	Учебный кабинет	Практическая работа, наблюдение
12.	19.10.2019	Упражнения на осанку,	2	09.55	Показ,	Учебный кабинет	Практическая работа

	019	равновесие и ориентацию в пространстве		- 11.35	лекция.	кабинет	кая работа
13.	24.10.2 019	Упражнения из различных видов спорта	2	13.55 - 15.35	Беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа
Раздел 4. Постановка хореографического номера							
14.	26.10.2 019	Знакомство с танцем «Уходим слишком далеко от мамы» ко Дню матери. Изучение основных элементов танца	2	09.55 - 11.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа, педагогическое наблюдение
15.	31.10.2 019	Изучение основных элементов танца «Уходим слишком далеко от Мамы»	2	13.55 - 15.35	Показ.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
16.	07.11.2 019	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	2	13.55 - 15.35	Показ.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
17.	09.11.2 019	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	2	09.55 - 11.35	Показ, Беседа.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
18.	14.11.2 019	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	2	13.55 - 15.35	Показ, Беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа, педагогическое наблюдение
19.	16.11.2 019	Отработка всего танца «Уходим слишком далеко от Мамы»	2	09.55 - 11.35	Показ, диагностика.	Учебный кабинет	Практическая работа, педагогическое наблюдение
20.	21.11.2 019	Отработка всего танца «Уходим слишком далеко от Мамы»	2	13.55 - 15.35	Показ, диагностика.	Учебный кабинет	Практическая работа, педагогическое наблюдение
21.	23.11.2 019	Генеральная репетиция. Отработка номера	2	09.55 - 11.35	Показ, диагностика.	Учебный кабинет	Практическая работа, педагогическое наблюдение
Раздел 5. Комплексные упражнения							
22.	28.11.2	Комплекс упражнений	2	13.55	Лекция,	Учебный кабинет	Анализ

	019	на степ платформе		- 15.35	показ, беседа.	кабинет	приобретен ных знаний
23.	30.11.2 019	Комплекс упражнений на степ платформе	2	09.55 - 11.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Анализ приобретен ных знаний
24.	05.12.2 019	Комплекс упражнений «Веселый обруч»	2	13.55 - 15.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Практичес кая работа
25.	07.12.2 019	Упражнения для скорости- силовых качеств	2	09.55 - 11.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Педагогиче ское наблюдени е
26.	12.12.2 019	Упражнения для скорости- силовых качеств	2	13.55 - 15.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Педагогиче ское наблюдени е
27.	14.12.2 019	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	2	09.55 - 11.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Педагогиче ское наблюдени е
28.	19.12.2 019	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	2	13.55 - 15.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Педагогиче ское наблюдени е
Раздел 6. Промежуточная аттестация							
29.	21.12.2 019	Промежуточная аттестация. Тестирование	2	09.55 - 11.35	Беседа.Ди агностика	Учебный кабинет	Анализ приобретен ных знаний. Тестирован ие
Раздел 7. Специальная техническая подготовка							
30.	26.12.2 019	Базовые шаги аэробики	2	13.55 - 15.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Устный опрос. Практичес кая работа
31.	28.12.2 019	Базовые шаги аэробики	2	09.55 - 11.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Устный опрос. Практичес кая работа
32.	02.01.2 020	Базовый комплекс по аэробике	2	13.55 - 15.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Практичес кое работа. Педагогиче ское наблюдени е
33.	04.01.2 020	Базовый комплекс по аэробике	2	09.55 -	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практичес кое работа.

				11.35			Педагогическое наблюдение
34.	09.01.2 020	Базовый комплекс по фитнесу	2	13.55 - 15.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Опрос. Практическая работа
35.	11.01.2 020	Базовый комплекс по фитнесу	2	09.55 - 11.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Опрос. Практическая работа
Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем							
36.	16.01.2 020	Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах	2	13.55 - 15.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа
37.	18.01.2 020	Основы современной хореографии	2	09.55 - 11.35	Лекция, показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
38.	23.01.2 020	Разбор Хореографического номера ко Дню защитников Отечества	2	13.55 - 15.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
39.	25.01.2 020	Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	09.55 - 11.35	Показ, диагностика.	Учебный кабинет	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
40.	30.01.2 020	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу.	2	13.55 - 15.35	Показ, диагностика.	Учебный кабинет	Практическая работа. Опрос
41.	01.02.2 020	Разучивание движений к танцу.	2	09.55 - 11.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа. Наблюдение
42.	06.02.2 020	Соединение выученных движений в одну картинку.	2	13.55 - 15.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа. Наблюдение
43.	08.02.2 020	Соединение выученных движений в одну картинку.	2	09.55 - 11.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа. Наблюдение

44.	13.02.2 020	Репетиционный процесс хореографического номера.	2	13.55 - 15.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа. Наблюдение
Раздел 9. Разработка хореографического номера							
45.	15.02.2 020	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	2	09.55 - 11.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа
46.	20.02.2 020	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	2	13.55 - 15.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
47.	27.02.2 020	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	2	13.55 - 15.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
48.	29.02.2 020	Отработка движений, связок	2	09.55 - 11.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
49.	05.03.2 020	Отработка всего танца	2	13.55 - 15.35	Показ, беседа.	Учебный кабинет	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
Раздел 10. Хореографическая подготовка							
50.	12.03.2 020	Танцевальная аэробика	2	13.55 - 15.35	Лекция, беседа, показ.	Учебный кабинет	Практическая работа
51.	14.03.2 020	Танцы на степ платформах	2	09.55 - 11.35	Лекция, беседа, показ.	Учебный кабинет	Практическая работа
52.	19.03.2 020	Основы современной хореографии	2	13.55 - 15.35	Лекция, беседа, показ.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
53.	21.03.2 020	Основы современной хореографии	2	09.55 - 11.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
54.	26.03.2 020	Ритмическая гимнастика	2	13.55 -	Лекция, беседа,	Учебный кабинет	Педагогическое

				15.35	показ.		наблюдени е
55.	28.03.2 020	Ритмическая гимнастика	2	09.55 - 11.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Педагогиче ское наблюдени е
56.	02.04.2 020	Хореографические рисунки	2	13.55 - 15.35	Лекция, беседа, показ.	Учебный кабинет	Педагогиче ское наблюдени е
57.	04.04.2 020	Хореографические рисунки	2	09.55 - 11.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Педагогиче ское наблюдени е
Раздел 11. Восстановительные мероприятия							
58.	09.04.2 020	Дыхательная гимнастика	2	13.55 - 15.35	Лекция, беседа, показ.	Учебный кабинет	Опрос. Тестирован ие. Практичес кая работа
59.	11.04.2 020	Дыхательная гимнастика	2	09.55 - 11.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Опрос. Тестирован ие. Практичес кая работа
60	16.04.2 020	Релаксирующая гимнастика	2	13.55 - 15.35	Лекция, беседа, показ.	Учебный кабинет	Опрос. Тестирован ие. Практичес кая работа
61.	18.04.2 020	Релаксирующая гимнастика	2	09.55 - 11.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Опрос. Тестирован ие. Практичес кая работа
62.	23.04.2 020	Релаксирующая гимнастика	2	13.55 - 15.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Опрос. Тестирован ие. Практичес кая работа
Раздел 12. Подготовка концертного номера							
63.	25.04.2 020	Разбор и разучивание связок танца	2	09.55 - 11.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Практичес кая работа. Наблюдени е
64.	30.04.2 020	Репетиционно- постановочная работа.	2	13.55 - 15.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Практичес кая работа. Наблюдени е
65.	14.05.2 020	Репетиционно- постановочная работа.	2	13.55 -	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Практичес кая работа.

				15.35			Наблюдени е
66.	15.05.2 020	Постановка танца.	2	13.55 - 15.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Практичес кая работа. Наблюдени е
67.	16.05.2 020	Отработка танца и связок.	2	09.55 - 11.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Практичес кая работа. Наблюдени е
68.	21.05.2 020	Освоение индивидуальных связок.	2	13.55 - 15.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Практичес кая работа. Наблюдени е
69.	22.05.2 020	Освоение индивидуальных связок.	2	13.55 - 15.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Практичес кая работа. Наблюдени е
Раздел 13. Итоговая аттестация							
70.	23.05.2 020	Итоговая аттестация. Тестирование	2	09.55 - 11.35	Диагност ика.	Учебный кабинет	Тестирован ие. Наблюдени е.
Раздел 14. Творческая деятельность							
71.	28.05.2 020	Просмотр видео номеров различных коллективов.	2	13.55 - 15.35	Беседа, показ.	Учебный кабинет	Опрос. Педагогиче ское наблюдени е
72	30.05.2 020	Прогон танцевальных номеров разученных в течении года.	2	09.55 - 11.35	Показ.	Учебный кабинет	Практичес кая работа. Педагогиче ское наблюдени е
Итого:							144час

3.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Перевод учащихся на следующий год обучения, выпуск, осуществляется решением Педагогического совета по итогам промежуточной и итоговой аттестации, на основании выполнения комплекса контрольных нормативов для оценки результатов освоения Программы.

Текущий контроль за успехами учащихся проводится постоянно на каждом занятии.

Промежуточная аттестация - установление уровня знаний, умений и навыков обучаемых, по отношению к объёму и содержанию Программы на текущем году для перевода на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация проходит согласно утвержденного графика.

Итоговая аттестация - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися Программы.

Показатели и критерии результатов аттестации

Теоретическая подготовка учащегося

- Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) - соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.
- Владение специальной терминологией - осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Практическая подготовка учащегося

- Практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной общеразвивающей программой (по основным разделам учебно-тематического плана) соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям.
- Владение специальным оборудованием и оснащением - отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.
- Творческие навыки - креативность в выполнении практических заданий.

На основе данных показателей разработаны **контрольно-измерительные материалы (КИМ) на 1 год обучения.**

Протокол фиксации образовательных результатов освоения программы за полугодие/ год

№ п/п	ФИО	№ группы	Теоретические знания			Владение специальной терминологией			Практические умения и навыки			Владение специальным оборудованием и оснащением			Творческие навыки			
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	

№ п/п	ФИО	№ группы	Теоретические знания			Владение специальной терминологией			Практические умения и навыки			Владение специальным оборудованием и оснащением			Творческие навыки			Результаты промежуточной аттестации за год					
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Аттестован	Не аттестован	Повторно аттестован	Переведён на следующий	Полностью освоил	

Сводный протокол промежуточной аттестации учащихся программы «Спортивные танцы»

Года обучения	Количество учащихся по годам обучения	Количество учащихся прошедших промежуточную аттестацию (данные за полугодие и год)	Количество учащихся имеющих академическую задолженность (не прошедших аттестацию)	Количество учащихся прошедших промежуточную аттестацию повторно	Количество учащихся, переведённых на следующий год обучения	Количество учащихся полностью освоивших дополнительную общеразвивающую программу (выпускники)

Протокол отслеживания конкурсной деятельности учащихся программы «Спортивные танцы»

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	Год обучения	Название конкурса	Уровень	Название мультимедийного продукта	Результат
1						
2						
3						
4						
5						

3.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1 год обучения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) по оценке образовательных результатов освоения программы «Спортивные танцы»

(Инструментарий по отслеживанию результатов образовательной деятельности)

Показатели/ критерии	Разделы учебного плана	Уровни освоения программы.		
		Низкий (Н) 0-2 балла	Средний (С) 3-4 балла	Высокий (В) 5-6 баллов
Теоретическая подготовка учащегося				
1.1 Теоретические знания. соответствие теоретических знаний программным требованиям	ОФП, Хореография, Комплексные упражнения	Овладение менее чем 25% объёма знаний, предусмотренных программой	Овладение ½ объёма знаний, предусмотренных программой	Освоение практически всего объёма знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.2 Владение специальной терминологией. осмысленность и правильность использования специальной терминологией.	ОФП, Хореография, Комплексные упражнения	Не знает специальных терминов, в речи их не употребляет.	Знает специальные термины, при употреблении сочетает специальную терминологию с бытовой	Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием
Практическая подготовка учащегося				
2.1 Практические умения и навыки. соответствие практических умений и навыков программным требованиям	ОФП, Хореография, Комплексные упражнения	Не овладел умениями и навыками, предусмотренными программой	Овладение ½ предусмотренных умений и навыков, выполнение операций с помощью педагога	Овладение практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период. Выполнение практических операций самостоятельно.
2.2 Владение специальным оборудованием и оснащением/отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	ОФП, Хореография, Комплексные упражнения	Ребёнок неуверенно держит инструменты в руках, работает с помощью педагога	Ребёнок уверенно работает инструментами с помощью педагога	Ребёнок уверенно работает инструментами, самостоятельно, почти не испытывает затруднений.
2.3 Творческие навыки/креативность в выполнении	ОФП, Хореография, Комплек	Не может выполнить простейшие практические	Самостоятельно выполняет практические задания на основе образца.	Осуществляет достаточный творческий подход в выполнении

практических заданий.	сные упражнения	задания педагога.		практических заданий.
-----------------------	-----------------	-------------------	--	-----------------------

3.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической квалификации, необходимо учитывать следующие факты: объем учебного материала, последовательность усложнения материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используются групповая работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению занятий спортивными танцами.

При проведении занятий большую роль играет использование наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов, музыки. Практическая часть занятий предполагает работу над выполнением дыхательных упражнений, работа над связками, работа над номером. При этом активно используются информационно – коммуникативные технологии.

3.5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дополнительном образовании созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования учащихся физкультурно-спортивной направленности.

Для реализации программы студии «Спортивные танцы» зал оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются:

Учебный кабинет, соответствующий СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 с необходимой мебелью: ученические столы, стулья, стеллажи, шкафы для хранения оборудования и УМК.

Материально-техническое обеспечение

- Гимнастические маты.
- Гантели.
- Фитбол-мячи диаметром 50-65см.
- Скакалки.
- Обручи.
- Гимнастические палки.
- Резиновые мячи диаметром 25 см.
- Пластмассовые мячи диаметром 10 см.
- Помпоны для аэробики.
- Магнитофон.
- Аудиозаписи.
- Видеокурсы по фитнес - аэробике, детской йоге.
- Секундомер.
- Рулетка измерительная.
- Степ-платформы.

Информационное обеспечение: Аудио, видео, интернет источники, фото.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

3.6 СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Список литературы, рекомендованный для педагога

1. Дополнительная общеразвивающая программа «В ритме танца» Поджарова С.Д.
2. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. «Аэробика в школе»- М.: 2014г -
3. Даминова Гульнара «Растяжка: 50 эффективных упражнений»- М.: 2013г

Список литературы, рекомендованная для учащихся

1. Мельникова, Т.И., Морозова, Л.В, Виноградова, О.П., «Базовые шаги степ-аэробики» [Текст]/ Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова. - М.: 2018 г
2. Степоненкова, А.В., Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. [Текст]/ А.В. Степоненкова. - М.: "Академия", 2006г
3. Жуков, Н.М., «Подвижные игры» [Текст]/ Н.М. Жуков. - М., 2000г

Список литературы, рекомендованная для родителей

1. Ковалько, В.И., «Школа физкультминуток» [Текст]/ В.И. Ковалько. - М.: 2013г
2. Михайлова, М.А., «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» [Текст]/ М.А. Михайлова. - М.: 2000г

Интернет-ресурсы:

1. <https://живуспортом.рф/article/sport-tancz> - Сайт «Виды спортивных танцев»;
2. <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/aerobika.html> - Аэробика: что это такое, основные виды, их особенности и отличия;
3. https://www.youtube.com/results?search_query=Спортивные+танцы – Спортивные танцы, видео.

Промежуточная аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося) _____

Группа: _____

Вариант 1

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

3. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

4. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

7. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

8. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

9. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

- а) Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр
- б) Футбол «конь», маты, скакалка
- в) Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

10. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

11. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперед;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

12. Назови известный тебе спортивный инвентарь. (не менее 5)

13. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.

- 3.
- 4.
- 5.

Промежуточная аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося)

Группа:

Вариант 2

1. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

3. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

4. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

7. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

8. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

- а) Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр
- б) Футбол «конь», маты, скакалка
- в) Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

9. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

10. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

11. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

12. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

13. Назови известный тебе спортивный инвентарь. (не менее 5)

Ответы

Вариант 1: 1б, 2г, 3в, 4г, 5 в, 6б, 7г, 8в, 9 Гимнастика-«конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

10в, б, 11в, 12 -скакалка, обруч, мяч. кольца, канат...

13- фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

Вариант 2: 1г, 2б, 3г, 4в, 5в, 6г, 7б,

8 Гимнастика - «конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

9в, 10в, 12 фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

13- скакалка, обруч, мяч, кольца, канат...

Итоговая аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося)

Группа:

Вариант 1

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Для чего нужна разминка? (Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе).

3. Поперечный и продольный, это виды...

А) прыжков

Б) шпагатов

В) шагов

4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...

А) стретчинг

Б) черлидинг

В) танец

5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями

- 1 А «Мост»
- 2 Б «Складка»
- 3 В «Березка»
- 4 Г «Бабочка»

1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

6. Назовите форму одежды для тренировок (однотонная футболка, шорты, кроссовки).

7. Что такое степ-аэробика? (Направление аэробики, в котором используется степ-платформа).

8. Что такое базовые шаги аэробики? (Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики).

9. Что такое стретчинг?

- А) растягивание
- Б) сила
- В) координация

10. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

- А) так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдл (ноги вместе, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбегу);
- Б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот

угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;

В) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

11.Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

А) бег

Б) шаг

В) прыжок

12. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика

13. Какой прыжок не используется в аэробике?

А) «так джамп»

Б) «страдлл»

В) «выше неба»

14. Отжимание со шпагатом – это..

А) венсон

Б) панкейк

В) вертолет

15.Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую .

А) Touch-step

Б) Step-touch

В) Basic step

Итоговая аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося)

Группа: _____

Вариант 2

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Что такое стретчинг? (Комплекс упражнений для растяжки мышц).

3. Что такое черлидинг? (вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)).

4. Аква-аэробика

- А) аэробика с мячом
- Б) аэробика в высокой интенсивности
- В) аэробика в воде

5. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

- А) Американцем К.Купером
- Б) Германцем В. Штраузером
- В) Бельгийцем П. Отле

6. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

- А) Two step

- Б) V-step
- В) Straddle

7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- А) фитнес-аэробика
- Б) аква-аэробика
- В) степ-аэробика

8. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

- А) рондат
- Б) колесо
- В) шоссе

9. Парные, тройки и шестерки, станты- это виды..

- А) шагов
- Б) прыжков
- В) пирамид

10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..

- А) база
- Б) пирамида
- В) стант

11. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..

- А) аэробика
- Б) черлидинг
- В) акробатика

12. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...

- А) стретчинг
- Б) черлидинг
- В) танец

13. Американцем К.Купером в 1960 году какой термен был предложен?

- А) Черлидинг
- Б) Аэробика
- В) Степ-аэробика

14. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

- А) маршы
- Б) станты

В) базовые шаги

15. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576054

Владелец Данилова Алёна Борисовна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023