



дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальная аэробика»

г. Сыктывкар
2025 год

Составители: Рочева А.Т. - педагог дополнительного образования; Калимова Т.А. - методист

Утверждено педагогическим советом МУ ДО «ЦДОД № 9», Протокол № 4 от 05.06.2025 года.

«Танцевальная аэробика»: дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа / сост. Рочева А.Т. Калимова Т.А., – Сыктывкар 2025 год.

Современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы. Включение танцевальной аэробики в учебную программу многих общеобразовательных школ продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения. На сегодня не все общеобразовательные школы могут себе позволить активно включать в школьную программу физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки такой популярный вид деятельности как аэробика. Ведь не всегда есть тот специалист, который грамотно выстроит занятие по данному виду физической подготовке, но и заинтересует в данный вид танцевальной деятельности всех желающих и увлеченных аэробикой детей. На помощь приходит дополнительное образование, где этот вид спорта приобретает уровень не только нового интересного вида деятельности, но и профессиональной ориентации.

Поэтому была разработана дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика».

Дизайн и верстка:
Калимова Т.А.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей № 9»
(МУ ДО «ЦДОД № 9»)

«Челядьлы содтöд тöдöмлун сетан 9 №-а шöрин»
содтöд тöдöмлун сетан муниципальной учреждение
(9 №-а ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦДОД № 9»
от 05.06.2025 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ЦДОД № 9»
Рожков А.А.
2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальная аэробика»

Направленность: художественная
Уровень сложности содержания – стартовый
Возраст учащихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 1 года

Составители:
педагог дополнительного образования -
Рочева Анна Трофимовна
методист - Калимова Татьяна Александровна

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная обще-развивающая программа «Танцевальная аэробика» (далее Программа) имеет **художественную направленность**, так как ориентирована на развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей к различным видам искусства хореографии, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

Стратегической целью развития образования до 2025 г. Национального проекта «Образование» является: воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций. Кроме того, флагманским проектом Республики Коми является «Культурная среда». Достижение высокого уровня культурного развития на основе традиций и единства многонационального народа Республики Коми являются приоритетным направлением социально-экономического развития РК и г. Сыктывкара. Поэтому программа способствует реализации данной стратегической цели т. к. художественное образование – один из важнейших способов развития и формирования целостной личности. Творческое, живое приобщение к истокам, к духовно-нравственным ценностям народа посредством танца является единственным способом воспитания современного человека, способного адекватно воспринимать реальную действительность, интеллектуально свободного, обладающего богатой внутренней культурой. Одним из важнейших приемов эстетического воспитания средствами искусства – ориентация на общечеловеческие ценности через национальную культуру. Посредством реализации программы обеспечивается социальная поддержка учащихся, создание необходимых условий для развития творческой одарённости. Посредством реализации программы обеспечивается профориентация учащихся, что является одной из стратегических задач Республики Коми.

Данная программа формирует мотивацию к познанию, художественному творчеству, труду и к физическому совершенствованию через приобщение к новому спортивно-танцевальному виду деятельности - «аэробика», и разработана с учетом:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;

– Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

– Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года» и других законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Республики Коми в области образования.

– Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта» Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20»;

– Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 января 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые и модульные)»;

– Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» и др. (см. п.п. 3.1. Нормативно-правовые документы п.3. Список литературы).

Актуальность программы.

Современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Включение танцевальной аэробики в систему дополнительного образования продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения. Сегодня не все общеобразовательные школы могут себе позволить активно включать в школьную программу физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки такой популярный вид деятельности как аэробика. Ведь не всегда есть тот специалист, который грамотно выстроит занятие по данному виду физической подготовке, но и заинтересует данным видом танцевальной деятельности всех желающих и увлеченных аэробикой детей. На помощь приходит дополнительное образование, где этот вид спорта приобретает уровень не только нового интересного вида деятельности, но и профессиональной ориентации.

Танцевальная аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия аэробика стала всё больше завоёывать популярность не только среди женщин, но и среди муж-

чин. Бурный рост числа сторонников аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая Чемпионаты Европы и Мира, Международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Всё это даёт основания активно привлекать к занятиям танцевальной аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

Актуальность программы определяется запросом учащихся с целью совершенствования навыков танцевально-спортивных навыков, в выявлении одаренной молодёжи, имеющие большое желание совершенствовать свои творческие навыки, способные в дальнейшем заниматься данным видом деятельности профессионально.

Отличительные особенности программы «Танцевальная аэробика» от программы, взятой за основу, является то, что эта программа включает себя больше видов гимнастики. Не только художественную и ритмическую, но и виды оздоровительной аэробики, элементы черлидинга.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика.

Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются. Образовательная Программа по танцевальной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Данная программа разработана на основе типовых программ по данному направлению, таких как:

- Ерохина Е.В. «Школа танцев для детей»;
 - Барышниковой Т. «Азбука хореографии»;
 - Пуртовой Т. В. «Учите детей танцевать»;
 - Энрике Чеккети «Полный учебник классического танца»;
- методических пособий по аэробике:
- «Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры» - автор Е. Б. Мякинченко;

- учебное пособие М. П. Шестаковой, «Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе»;

- «Методика преподавания оздоровительной аэробики» Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.

На данный момент в государственных программах большое внимание уделяется как физическо - воспитательным, так и здоровье – сберегающим технологиям. Настоящая программа является существенным дополнением в решении важнейших развивающих, воспитательных и образовательных задач педагогики, призвана научить детей осваивать сложные танцевальные комбинации, а также направить на творческую деятельность в будущем.

Программа «Танцевальная аэробика» является **стартовой** и рассчитана на один года обучения. В данной программе подразумевается совершенствование у учащихся чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Адресат программы.

Программа «Танцевальная аэробика» адресована учащихся, которые хотят научиться красиво двигаться под музыку, так же развить свои художественно-творческие, физические способности: воображение, фантазию, индивидуальность, музыкальный слух, чувство ритма, умение соотносить движение и музыку, самостоятельность, ответственность, укрепить физическое и психическое здоровье.

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО <https://komi.pfdo.ru> при представлении медицинской справки.

Основанием для отчисления являются пропуски занятий без уважительной причины. Исключение или перевод учащихся осуществляется на основании решения педагогического совета Центра.

Срок освоения программы.

Продолжительность образовательного цикла – 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часа. Количество детей в группе – 15 человек.

Формы обучения. Очная. В период невозможности организации учебного процесса в очном формате: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней, может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма организации образовательного процесса. Программа предполагает групповые, мелкогрупповые, парные и индивидуальные формы занятий.

Виды занятий. Основным видом организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Применяются различные формы проведения учебных занятий: мастер-класс, выполнение самостоятельной работы по собственному замыслу, соревнования, экскурсии, выездные тематические занятия.

Важной частью подготовки учащихся является участие в различных конкурсах и соревнованиях по аэробике различного уровня, а также, в показах на массовых мероприятиях поселков Краснозатонский, Верхняя Максаковка и города Сыктывкара.

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» и на основании «Календарного учебного графика на 2024 – 2025 учебный год» (см. Приложение № 1) и составляет:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	2	1 час или 2 часа	2 раза или 1 раз	36	72

Продолжительность одного академического часа – 30 мин. Перерыв между занятиями разных групп – 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование и содействие развитию творческого потенциала, личностного учащихся посредством регулярных занятий танцевальной аэробикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам аэробики и танцевальных движений;
- научить держать себя красиво и эстетически правильно;
- формирование знаний и двигательных навыков при выполнении танцевальных движений в аэробике.
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля при выполнении упражнений.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям танцевальной аэробикой, физической культурой и спортом;
- развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
- развитие координации и начальных хореографических способностей у учащихся среднего и старшего возраста.

Воспитательные:

- сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к аэробике, и к искусству танца в целом;
- воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств;
- воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Раздел, Темы	всего	теория	прак- тика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение в деятельность. Техника безопасности.	2	2	-	<i>Определение уровня подготовленности. Наблюдение.</i>
2	Гигиена аэробики. История аэробики.	2	2	-	<i>Текущий контроль. Опрос.</i>
3	Общая физическая подготовка:	16	-	16	
3.1.	Элементы строевой подготовки.	4	-	4	
3.2.	Общеукрепляющие упражнения для рук.	4	-	4	
3.3.	Общеукрепляющие упражнения для ног.	4	-	4	
3.4.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	4	-	4	
4.	Специальные упражнения:	28	1	27	<i>Текущий контроль. Практическая работа.</i>
4.1.	Базовые шаги аэробики. Работа на степ-платформах	20	1	19	
4.2.	Упражнения для укрепления спины.	4	-	4	
4.3.	Упражнения для развития гибкости.	4	-	4	
5	Хореографические упражнения:	24	1	23	<i>Промежуточная аттестация.</i>
5.1.	Работа с музыкой (темп, ритм).	5	1	4	
5.2.	Танцевальные элементы, постановки.	18	-	18	
6.	Заключительное занятие.	1	-	1	
	Итого	72	6	66	

1.3.2. Календарный учебный график.

Календарный учебный график по года обучениям (см. Приложение № 1 к программе).

1.3.3. Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Введение в деятельность. Техника безопасности.

2. Гигиена аэробики. История аэробики.

Теория: Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена.

Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Знакомство с историей создания секции «Аэробика», с его традициями.

3. Общефизическая подготовка.

Практика: техника выполнения упражнений с различными группами мышц.

3.1. Элементы строевой подготовки. Выполнение строевых упражнений на счет; выполнение строевых упражнений на музыку.

3.2. Общеукрепляющие упражнения для рук. Общеукрепляющие упражнения на руки с предметами и без.

3.3. Общеукрепляющие упражнения для ног. Общеукрепляющие упражнения на ноги с предметами и без.

3.4. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Выполнение упражнений из других видов спорта (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры).

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Упражнения для укрепления спины.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление спины в танцевальном ритме.

4.2. Упражнения для развития гибкости.

Практика: Выполнение упражнений для развития амплитуды движений и гибкости. Освоение и совершенствование исполнения элементов танцевальной аэробики.

4.3. Базовые шаги аэробики.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости; техника исполнения элементов танцевальной аэробики.

Практика: Изучение базовых шагов в танцевальной аэробике. Выполнение упражнений на развитие координации. Работа над музыкальностью и ритмом в шаге. Составление связок под музыку.

5. Хореографическая подготовка.

5.1. Работа с музыкой (темп, ритм).

Теория: Основные правила работы у хореографического станка. Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике.

Практика: Упражнения для развития музыкального темпа, ритма.

5.2. Танцевальные элементы, постановки.

Теория: Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике.

Практика: Выполнение элементов классического танца у станка, на середине зала. Выполнение элементов русского народного танца у станка, на середине зала. Соединение изученных танцевальных элементов аэробики в танцевальную композицию.

6. Итоговое занятие. Исполнение выученных танцевальных композиций, концертных номеров.

1.4. Планируемые результаты.

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

Предметные:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;

- изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека.

Метапредметные:

- освоение учащимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий в ходе конкретных занятий аэробикой, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда (регулярная рефлексия деятельности), поиск возможностей и способов их улучшения (совместно с педагогом и самостоятельно);

- дисциплинированность, самостоятельность и самоконтроль;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Личностные:

- развитие основных физических качеств;
- развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для того чтобы реализовывалась программа требуется:

1. Хорошо освещенное просторное помещение для выполнения танцевальных действий - спортивный зал;
2. Спортивный инвентарь (маты, скамейки, шведская стенка, степ-платформы, скакалки, обручи, ролики гимнастические двухрядные, специальные тренировочные амортизаторы: эспандеры, гантели различной тяжести).
3. Ноутбук.
4. Магнитофон.
5. Костюмы для показа танцевальных композиций по аэробике.

Учащиеся должны быть одеты в удобную спортивную форму, не стесняющую движений и спортивную обувь.

2.2. Информационно-методическое обеспечение.

Для реализации программы требуется следующее *информационно - методическое обеспечение*:

1. Инструкции по технике безопасности при занятии танцевальной аэробикой.
2. Методическая литература по базовым шагам аэробики.
3. Методические разработки по истории аэробики.
4. Пособие для практических занятий:
 - наглядные пособия, дидактические материалы;
5. Разработки из опыта работы педагогов:
 - контрольно-измерительные материалы;

- календарно-тематический план по годам обучения;
- план-конспект открытого занятия.

6. фонотека и видеоматериалы:

- профессиональные CD -диски с танцевальной музыкой: танцевальная аэробика (140-150 ударов в минуту); степ-аэробика (120-135 ударов в минуту); стрейчинг (сборник медленных композиций); детская аэробная музыка в русском варианте; сборники танцевальной музыки;
- записи выступлений различных команд по аэробике (концертные выступления, КТД, мастер-классов педагогов и коллективов по спортивной аэробике).

Интернет-ресурсы:

1. Детские танцы для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UCLGNRcrM22pwEb1VcgJlt1A>
2. Хореографическая школа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UCDF4mjhI46BJqBalNUsz14g/playlists>
3. Онлайн уроки танцев с Шоу-балетом «Культурная революция» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYqmR8bHy2YLzAg>
4. Zodiac Dance [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UCWx5ftnDfbmdCjXzwkPkYnw>
5. Российская электронная школа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru/subject/6/>
6. См. Список литературы п.3.2./3.3.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания.

В учебно-воспитательном процессе используются следующие методы обучения:

1. Организационные:

- словесный (устное изложение, объяснение, описание, название упражнения, беседа, инструктаж);
- наглядный (демонстрация педагогом действия, упражнения, помощь);
- наблюдение (контрольно-коррекционный);
- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнения, игровой и соревновательные методы, метод целостного обучения и метод расчлененного обучения).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

В практике учебного процесса применяются современные *педагогические технологии*:

Элементы педагогических технологий	Эффект использования технологий
Технология игрового обучения	<ul style="list-style-type: none"> - улучшение процесса запоминания и освоения упражнений; - повышение эмоционального фона занятий; - развитие мышления, воображения и творческих способностей; - формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в

	коллективе;
<i>Технология коллективного взаимообучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность, взаимовыручка и коллективизм (все учат каждого, и каждый учит всех), - помочь товарищу при освоении упражнений; - умение работать в микрогруппах; - воспитание общественно-активной личности; позитивная социализация учащихся.
<i>Здоровье сберегающая технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> - использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий; - организация каникулярного отдыха; - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни; - создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
<i>Рефлексивная технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучение; - контроль и закрепление знаний учащихся; - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников; - совместное обсуждение понятого, увиденного, проделанного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Образовательная деятельность строится на основе *системно-деятельного подхода*, основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения знаний, умений и навыков;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Мотивация к совершенствованию в учебной деятельности.

Данный этап процесса обучения предполагает осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности по «открытию» новых знаний. С этой целью организуется его мотивирование к учебной деятельности:

- актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности в соответствии с принятыми нормами («надо»);
- создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность («хочу»);
- устанавливаются тематические рамки («могу»).

Основные воспитательные технологии, применяемые во время образовательного и воспитательного процесса:

- **технология КТД И.П. Иванова (коллективные творческие дела);**
- **педагогика сотрудничества.**

Технология коллективно-творческой деятельности, которая предполагает развитие творческих способностей и приобщение к разнообразной творческой деятельности, способствует воспитанию активной творческой личности.

Данная технология направлена на формирование умения работать в команде, выявление организаторских и лидерских качеств личности. Технология применяется при организации культурно-массовой деятельности, творческих мероприятий в самом Центре, а также организацию работы с родителями.

Педагогика сотрудничества предполагает гуманное отношение к детям, включающее:

- заинтересованность педагога в их судьбе: сотрудничество, общение;
- отсутствие принуждения, наказания, оценивания, запретов, угнетающих личность;
- отношение к ребенку как к уникальной личности («в каждом ребенке – чудо»);
- терпимость к детским недостаткам, веру в ребенка и в его силы («все дети талантливы»).

Используя во время общения с учащимися различные средства, методы, способы организации взаимодействия и сотрудничества можно разрешить самые сложные ситуации, связанные как с образовательным процессом, так и с организацией культурно - досуговой деятельности. Также необходимо постоянно стимулировать интерес учащихся к самому образовательному процессу по программе (рассказать интересные истории, связанные с известными людьми; не забывать говорить слова благодарности за проделанную совместную работу, применять методы поощрения), развивать их самостоятельность, практическую и интеллектуальную инициативу, а также творчество.

Воспитательная работа с учащимися и работа с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа с учащимися является неотъемлемой частью программы «Танцевальная аэробика», которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание.

В *план воспитательной работы* входит: беседы с тематикой нравственно-го и личностного воспитания учащихся, вечера отдыха, викторины, открытые занятия для родителей и для учащихся, походы на природу. Все перечисленные мероприятия помогут более полно развить эмоциональную сферу, удовлетворить потребность в творческой деятельности, сформировать коммуникативные качества учащихся. Воспитательная деятельность по направлениям работы отражается в ежегодном плане воспитательной работы (см. Приложение № 6).

Основными направлениями в *работе с родителями* (см. Приложение № 7) являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через посещение занятий, творческих отчетов, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию коллективной творческой деятельности, праздников, соревнований;

- формирование родительского комитета;
- анкетирование родителей.

2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации.

Выявление промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся» в МУ ДО «ЦДОД № 9».

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе и по окончании изучения темы, раздела программы.

Формы текущего контроля: наблюдение, собеседование, тестирование, практическая работа.

Промежуточная аттестация учащихся проводится один раз в год. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в таблице этапов педагогического контроля к дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеобразовательной программе. Промежуточная аттестация учащихся проводится с целью определения уровня освоения учащимися учебного материала по ДОП-ДОП за определенный период (учебный год) и (или) по завершению обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеобразовательной программе.

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

Низкий уровень: от 50 % освоения программного материала и менее, удовлетворительное владение теоретической информацией по темам, умение пользоваться полученными знаниями при выполнении работ, участие в организации выставок, пассивное участие в беседах.

Средний уровень: от 51 % до 79 % освоения программного материала, достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями при выполнении работ, участие в выставках.

Высокий уровень: от 80% до 100 % освоения программного материала, свободное владение теорией, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями при выполнении работ, умение выбирать материалы и инструменты, соблюдать правила ТБ, участвовать в концертах, соревнованиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

2.4.1. Формы контроля, промежуточной аттестации 1 года обучения.

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1.	ТБ, теория. Физические данные	Наблюдение, Опрос.	уровень физических, хореографические данные, муз. слуха	Упражнения для выявления музыкального слуха и ритма, упражнения для диагностики физических и хореографических данных.	Приложение № 2	Текущий контроль Приложение № 3 (протокол 1)
2.	Определить уровень исполнения Упражнений аэробики	Практическое задание	Упражнения аэробики, соединение в комбинации	Правильность исполнения общеразвивающих упражнений, комбинаций с элементами аэробики.	Приложение № 2	Текущий контроль Приложение № 3 (протокол 2)
3.	Определить качество освоения программы по итогам года	Практическое задание	Разучивание отдельных элементов и комбинаций и соединение их танцевальный номер	Показ танцевальной композиции	Приложение № 2	Промежуточная аттестация Приложение № 3
4.	Личностные результаты	Наблюдение	Уровень воспитанности	Отношение (мотивация) учащегося: - К труду - К коллективу - К социуму - К Культуре и искусству - К Здоровому образу жизни - К самовоспитанию - К конкурен- тоспособности	Подробно критерии представлены в Приложении 4	Промежуточная аттестация Приложение 4

3. Список литературы.

3.1. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lwrrirwgd6266574295;
2. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551;
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1> ;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/71770012/?ysclid=li334hz4m9109405043>;
7. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>
8. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;

10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

11. Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12. 2018, протокол № 3) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ioe.hse.ru/data/2020/07/17/1597041961/%D0%A4%D0%9F%20%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0.pdf?ysclid=lwqaqzz3d9837583036>;

14. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;

15. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576>;

16. Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

17. Методические рекомендации Министерства образования и молодёжной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://syktuo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hnzjce205693060>;

18. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;

19. Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f1570_08/Новая%20редакция%20УСТАВА%20\(2022%20год\).pdf](https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f1570_08/Новая%20редакция%20УСТАВА%20(2022%20год).pdf)

20. Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦДОД № 9» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f343_4e/Лицензия.jpg.pdf

3.1. Список литературы для педагога.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадем Пресс, 2002.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.

9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

3.2. Список литературы для учащихся.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадем Пресс, 2002.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3.3. Интернет-ресурсы.

1. Алмаз / Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика. - [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sport-4health.com/step.php>

2. Библиофond. Электронная библиотека / Степ-аэробика и ее методики. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992>.

3. Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike>.

4. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html>

5. Степ-аэробика: что это, для кого, какие результаты. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://1-rs.com/article/step-aerobika-chto-eto-dlya-kogo-kakie-rezulattyi.html>.

6. Спорт и цель / Степ-аэробика. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://sportaim.ru/index.php/fitnes-club/1892-step-aerobika>.

7. Фитнес / Типы фитнеса: степ-аэробика. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html.

8. Фитнес аэробика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdravyshka.ru/Sport/Fitnes/fitnesaerobika>

4. Учебно-методический комплекс.

1. Календарный учебный график по годам обучения. (Приложение № 1).

2. Критерии оценки освоения программы. (Приложение № 2).

3. Контрольно-измерительные материалы к ДОП - ДОП «Танцевальная аэробика» 1 года обучения (Приложение № 3).

4. Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося (Приложение № 4).

5. План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9» на учебный год (Приложение № 5).

6. План работы с родителями (Приложение № 6).

7. Система организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение № 7).

Календарный учебный график 1 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел	Кол-во часов	Тема занятия	Кол-во часов	Т	П	Из них	
план	факт							К	НРК
06.09.25		1. Введение в деятельность. Техника безопасности.	2	1.1. Знакомство с целями и задачами. уровень подготовки.	2	2			
13.09.25		2. Гигиена аэробики. История аэробики.	2	2.1. Гигиена аэробики. История возникновения аэробики. ЭПК – текущий контроль. Опрос.	2	2		1	
20.09.25		3. Общая физическая подготовка.	16	3.1. Элементы строевой подготовки.	1		1		
27.09.25				3.2. Общеукрепляющие упражнения для рук.	1		1		
04.10.25				3.1. Элементы строевой подготовки.	1		1		
11.10.25				3.2. Общеукрепляющие упражнения для рук.	1		1		
18.10.25				3.1. Элементы строевой подготовки.	1		1		
25.10.25				3.3. Общеукрепляющие упражнения для ног.	1		1		
01.11.25				3.1. Элементы строевой подготовки.	1		1		
08.11.25				3.3. Общеукрепляющие упражнения для ног.	1		1		
15.11.25		4. Специальные упражнения.	16	3.2. Общеукрепляющие упражнения для рук.	1		1		
22.11.25				3.3. Общеукрепляющие упражнения для ног.	1		1		
29.11.25				4.1. Базовые шаги аэробики. Работа на степ-платформах.	2	1	1		
06.12.25				4.2. Упражнения для укрепления спины.	2		2		
13.12.25				4.1. Базовые шаги аэробики. Работа на степ-платформах.	2		2		
20.12.25				4.2. Упражнения для укрепления спины.	2		2		
27.12.25				4.1. Базовые шаги аэробики. Работа на степ-платформах.	2		2		
10.01.26				4.1. Базовые шаги аэробики. Работа на степ-платформах.	2		2		

Дата проведения занятия		Раздел	Кол-во часов	Тема занятия	Кол-во часов	T	P	Из них	
план	факт							K	HPK
17.01.26		4. Специальные упражнения.	12	4.3. Упражнения для развития гибкости.	2		2		
24.12.26				4.1. Базовые шаги аэробики. Работа на степ-платформах.	2		2		
31.01.26				4.3. Упражнения для развития гибкости.	2		2		
07.02.26				4.1. Базовые шаги аэробики. Работа на степ-платформах.	2		2		
14.02.26					2		2		
21.02.26				4.1. Базовые шаги аэробики. Работа на степ-платформах. ЭПК. Текущий контроль. Выполнение степ шагов под музыку.	2		2	2	
28.02.26		5. Хореографические упражнения:	22	5.1. Работа с музыкой (темп, ритм).	1	1			
07.03.26				5.2. Танцевальные элементы, постановки.	1		1		
14.03.26				5.1. Работа с музыкой (темп, ритм).	1		1		
21.03.26				5.2. Танцевальные элементы, постановки.	1		1		
28.03.26				5.1. Работа с музыкой (темп, ритм).	1		1		
04.04.26				5.2. Танцевальные элементы, постановки.	1		1		
11.04.26				5.2. Танцевальные элементы, постановки.	2		2		
18.04.26				5.2. Танцевальные элементы, постановки.	2		2		
25.04.26				5.2. Танцевальные элементы, постановки.	2		2		
09.05.26				5.2. Танцевальные элементы, постановки.	2		2		
16.05.26				5.2. Танцевальные элементы, постановки.	2		2		
23.05.26				6.1. Показ танцевального номера с элементами аэробики. ЭПК.	2		2	2	
30.05.26		6. Заключительное занятие.	2	ЭПК. Творческий показ – постановка танцевального номера.					
Итого:			72			72	6	66	6

Приложение № 2
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Танцевальная аэробика»

Критерии оценки освоения программы.

Для определения уровня освоения программы разработаны следующие критерии:

уровни	Содержание
Определение уровня подготовки	
Высокий	Понимание и умение сформулировать правила ТБ, развит музыкальный и ритмический слух, правильная осанка, высокий прыжок, хорошая выворотность, выражен интерес к занятиям, танцам
Средний	Понимание и умение сформулировать правила ТБ с помощью педагога, развит музыкальный и ритмический слух, нормальная осанка, средние показатели выворотности, средний прыжок. Средний интерес к ритмическим танцам.
Низкий	Слабое знание ТБ и неумение их сформулировать, слабая ориентация в музыкальном ритме, слабый прыжок, неустойчивость, нарушена осанка, рассеянное внимание, слабый интерес к ритмическим танцам.
Текущий контроль	
Высокий	Повышенный интерес к данному виду деятельности. Свободно владеет теоретической информацией. Сочетает музыку с движениями, движения выполняет без ошибок или с небольшими отклонениями, ориентируется в пространстве.
Средний	Обучающийся отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, знает терминологию, выполняет упражнения под музыку, но допускает неточности, ориентируется в пространстве.
Низкий	Учащийся отвечает на теоретические вопросы с помощью педагога, знает терминологию с помощью педагога, выполняет движения с ошибками, слабо ориентируется в пространстве.
Промежуточная аттестация	
Высокий	Владеет знаниями теоретического материала на 75-100%, знает терминологию и применяет ее, движения выполняет качественно, присутствует творческий подход к выполнению работы, выразительность.
Средний	Учащийся овладел знаниями теоретического материала и практических умений на 50- 75%, знает терминологию, частично применяет с помощью педагога, допускает неточности редко ошибки при выполнении упражнений и исполнении ритмических композиций, соблюдает рисунок танца, иногда с неточностями.
Низкий	Учащийся овладел знаниями теоретического материала и практических умений менее 50%. Знания терминологии слабые, ошибки в исполнении элементов и комбинаций, прослеживается небрежность в работе, имеет представление о танцах.

Приложение № 3
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Танцевальная аэробика»

Контрольно-измерительные материалы.

Контрольные задания № 1

Год обучения по программе: первый

Ф.И.О. педагога: Рочева А.Т.

Вид контроля – определение уровня подготовленности учащихся 1 года обучения.

По разделу: «Введение в деятельность»

Опрос:

1. Что такое разминка, для чего она нужна, последовательность разминки.
2. Что такое партерная гимнастика, последовательность, назначение.
3. Что такое аэробика. История возникновения. Гигиена аэробики.

Обучающиеся устно отвечают на вопросы, критерии оценивания зачет/незачет. Зачет ставится при полном понимании и раскрытии терминов. Незачет – учащейся не готов ответить не на один вопрос, следовательно, отвечает на данные вопросы письменно, выполняя домашнее задание.

Практическое задание:

1. Хлопками задать несложный ритм, учащемуся необходимо его повторить.
2. Учащемуся дается прослушать известную мелодию, и по окончании попробовать простучать ритм мелодии.
3. Под заданную мелодию (марш) промаршировать в такт музыки.
4. Попросить учащегося подвигаться, потанцевать под музыку разного характера.
5. Выполнение упражнений для определения выворотности, высоты прыжка, осанки, координации.

Протокол № 1
фиксации результатов педагогического контроля
по программе «Танцевальная аэробика»

Группа № 1.1.

Дата проведения: _____

Тема: Введение в деятельность.

Цель: выявление уровня физических и танцевальных данных, подготовительные упражнения.

№ п/п	Ф. И. учащегося	Критерии оценивания				
		Наличие муз. и ритм. слуха	Танце- вальные данные	Выполне- ние упраж- нений для определе- ния уровня физ. дан- ных	Упраж- нения на коор- динацию	Баллы
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Каждый критерий оценивается по 5- бальной системе

Критерии оценивания:

«Высокий» – 20-15 баллов (наличие всех критериев оценивания)

«Средний» – 15 баллов (отсутствие одного из критериев)

«Низкий» – 10-5 баллов (отсутствие более одного из критериев)

Педагога ДО

- Рочева А.Т.

Контрольные задания № 2

Год обучения по программе: первый

Ф.И.О. педагога: Рочева А.Т.

Вид контроля – текущий

По разделу: Специальные упражнения

Практическое задание

1. Исполнение общеразвивающих упражнений для укрепления спины, рук, ног
2. Построение фигур, перестроений, работа в группе.
3. Основные шаги аэробики, комбинации под музыку.

Протокол № 2
фиксации результатов педагогического контроля
по программе «Танцевальная аэробика»

Группа № 1.1.

Дата проведения: _____

Тема: специальные упражнения

Цель: определить уровень исполнения базовых шагов аэробики, несложных танцевальных комбинаций навыков за первое полугодие.

№ п/п	Ф. И. учащегося	Критерии оценивания				
		Правиль- ное ис- полнение общераз- вивающих упражне- ний	Базовые шаги аэроби- ки	Исполне- ние тан- цевальной комбина- ции в группе.	Основы партерной гимнастики (последова- тельность и правильное исполне- ние)	Баллы
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Каждый критерий оценивается по 5- бальной системе

Критерии оценивания:

«Высокий» – 20-15 баллов (наличие всех критериев оценивания)

«Средний» – 15 баллов (отсутствие одного из критериев)

«Низкий» – 10-5 баллов (отсутствие более одного из критериев)

Педагога ДО

- Рочева А.Т.

Контрольные задания № 3

Год обучения по программе: первый

Ф.И.О. педагога: Рочева А.Т.

Вид контроля – промежуточная аттестация.

По разделу: Постановка танцевального номера

Практическое задание

1. Показ танцевального номера.

Протокол № 3
фиксации результатов промежуточной аттестации
по программе «Танцевальная аэробика»

Группа № 1.1.

Дата проведения: _____

Тема: Показ танцевальной композиции

Цель: выявить уровень усвоения теоретических и практических умений 1 года обучения программы «Танцевальная аэробика».

№ п/п	Ф. И. учащегося	Критерии оценивания			
		Показ танцеваль- ной компо- зиции (син- хронность)	Артистизм, выразитель- ность	Техника исполнения упражнений, элементов танца.	Баллы
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Критерии оценивания:

«Высокий» – 20-15 баллов (наличие всех критериев оценивания)

«Средний» – 15 баллов (отсутствие одного из критериев)

«Низкий» – 10-5 баллов (отсутствие более одного из критериев)

Педагога ДО

- Рочева А.Т.

Приложение № 4
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Танцевальная аэробика»

Критерии направленности личности учащегося

Протокол определения уровня воспитанности учащихся по итогам обучения по
дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика»
художественной направленности

Дата проведения: _____ № группы _____

№ п/п	Ф.И. учащегося полностью	Отношение (мотивация) учащегося								Сумма в баллах	Общий уровень (в, с, н)
		К труду	К коллек- тиву	К социу- му	К Куль- туре и ис- кусству	К Здоро- вому об- разу жиз- ни	К само- воспита- нию	К конку- рентно - способно- сти			
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
<u>Количество человек в группе</u>		B - С - Н - чел.	B - С - Н - чел.	B - С - Н - чел.	B - С - Н - чел.	B - С - Н - чел.	B - С - Н - чел.	B - С - Н - чел.			

ИТОГО: общий уровень отношения (мотивации) учащегося

«В» - ... чел., ... %

«С» - ... чел., ... %

«Н» - ... чел., ... %

Подпись педагога дополнительного образования

Рочева А.Т.

Приложение № 5
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Танцевальная аэробика»

**План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания
в МУ ДО «ЦДОД № 9».**

Задачи:

- формирование представления о традициях, событиях, фактах истории своего объединения, Центра и школы;
- формирование уважительного отношения к событиям, фактам и традициям города, Республики, Страны, ценностного отношения к своей семье, достоинствам другого человека;
- формирование позитивного отношения к творчеству и труду;
- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим;
- формирование активной позиции родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Центра;
- формирование основ безопасного образа жизни и поведения при пожаре, чрезвычайных ситуациях, на водных объектах в осенне - зимний и весенне-летний периоды, на улицах и дорогах, в сети интернет;
- развитие самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки;
- воспитание трудолюбия и экономической ответственности.

План воспитательной работы.

Месяц	Модуль программы «Воспитание»	Направление деятельности	Мероприятие (название, форма)	Категория участников
Сентябрь	«Традиции Центра»	Объединения Центра; профориентация	Акция «Запишись в Центр».	Учащиеся 7 -18 лет
			Оформление стенда «Наши детские творческие коллективы, Добро пожаловать!»	Учащиеся разных возрастных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
	«Гражданин России»	Организация общественно-полезных дел (далее ОПД)	Выборы председателя Совета учащихся.	Учащиеся разных возрастных групп
			День солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября. Акция «Белый журавлик».	Учащиеся 7 -18 лет, педагоги ДО
		- экскурсия	Интерактивная экскурсия «По страницам памятных дат» в рамках Дня Знаний.	Учащиеся разных возрастных групп
		ОПД	Участие в праздновании дней по-	Учащиеся разных

			селков: Краснозатонский и В. Максаковка.	возрастных групп
	«Семья»	Работа с родителями.	День открытых дверей «Открой мир творчества!», посвященный началу нового учебного года (история, традиции, символика, детские коллективы Центра).	Учащиеся разных возрастных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Внимание! Пешеход!» в рамках неделя безопасности дорожного движения. Встреча с инспектором ГИБДД.	Учащиеся разных возрастных групп
Сентябрь	«Здоровое поколение»	ОПД	Спортивный соревнования по мини футболу среди семейных команд «Футбольный ажиотаж», в рамках празднования Дня знаний.	Учащиеся 5 – 10 лет, педагоги ДО ФСН, родители (ЗП)
	«Зеленая планета»	ОПД	Экологический десант «Мой любимый школьный двор».	Учащиеся всех возрастных групп
Октябрь	«Традиции Центра»	Ключевые дела	Театрализованное представление: «Шоу-реклама: твой мир увлечений».	Учащиеся групп 1 г.о.
		Объединения Центра	Участие в муниципальных конкурсах: - «Я- автор»; - «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14-18 лет
		КТД	Праздничный концерт и выставка «Примите наши поздравления», посвященные Дню учителя. Фотомарш «Моя прекрасная, малая Родина», посвященная Дню основания посёлков.	Совет учащихся, творческие группы
	«Гражданин России»	Самоуправление	Участие в акции «Мы вместе!» в рамках Дня пожилого человека.	Учащиеся 7 – 14 лет
		ОПД	Акция в рамках Дня памяти жертв политических репрессий (Фоторепортаж).	Совет учащихся, творческие группы
	«Семья»	Работа с родителями.	Общее родительское собрание «Территория хорошего настроения». Анкетирование.	Учащиеся, педагоги ДО, родители
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	День детского здоровья. Проведение подвижных игр «Спортивная семья», посвященная Дню отца в РК.	Учащиеся, педагоги ДО ФСН; родители (ЗП)
			Осенние турниры по футболу, баскетболу, волейболу, вольной борьбе.	Учащиеся объединений ФСН
	«Зеленая планета»	Ключевые дела	«Экологическая квест-игра «Вторичная переработка».	Учащиеся 7-14 лет
Ноябрь	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения Центра	Акция «Сундук добрых слов», посвященная Международному Дню толерантности (16 ноября) и Всемирному Дню прав ребенка (20 ноября). Участие в муниципальных конкурсах: «Я-автор», «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14- 18 лет
		Самоуправление	Участие в мероприятиях, посвя-	Учащиеся всех воз-

Ноябрь	«Гражданин России»	ние	щенных Всемирному Дню памяти жертв ДТП.	растных категорий
		КТД	Конкурс чтецов «Единство народов большой страны!»	Учащиеся 10 – 14 лет
		Видео-экскурсия	Игра-путешествие «Моя многогранная Россия», посвященная Дню народного единства (4 ноября).	Учащиеся, родители (ЗП), педагоги ДО
	«Семья»	Работа с родителями и с учащимися	Конкурс открыток, литературных поздравлений ко Дню Матери «Мама – это значит ЖИЗНЬ!» (с размещением на сайте Центра)	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
		КТД	Праздничная программа «С праздничником, милые мамы!»	
	«Азбука безопасности»	Работа с родителями	«Семейных традиций сундучок» выставка изделий и поделок, сделанных руками мам и бабушек (мастер-классы).	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
	«Зеленая планета»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Правила поведения людей в период ледостава».	Учащиеся 7 – 18 лет
			Экспресс программа «Безопасность в интернете», «Цифровой этикет».	
Декабрь	«Здоровое поколение»		Акция «Птичья столовая».	
	«Традиции Центра»	КТД	«У всех Новый год!» развлекательные программы в период празднования Нового года и Рождества (цикл).	Учащиеся 5 – 12 лет
		Самоуправление	Тематическая площадка «В ритме праздника!» в период подготовки к празднованию НГ.	Совет учащихся, инициативные группы
	«Гражданин России»	ОПД; Самоуправление	Участие в Всероссийских мероприятиях: Международный день добровольца (5 декабря); День неизвестного солдата (3 декабря); Дню Героев Отечества (9 декабря) (посещение памятников)	Совет учащихся
	«Семья»	Работа с родителями	Творческие мастерские по интересам «Золотые руки»: - мастер-класс по изготовлению новогодних сувениров «Мастерская Деда Мороза».	Учащиеся, родители, педагоги ДО
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Оформление стенда «Осторожно - Пиротехника!»	Учащиеся всех объединений
			Профилактическое мероприятие по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул «Осторожно – Новый год!»	
	«Здоровое	КТД, работа с	«Зимние игры на призы Снеговика»	Учащиеся ФСН

	поколение»	учащимися	ка» Спортивные турниры по всем видам.	
Январь	«Традиции Центра»	КТД	Конкурс - выставка «Январская распродажа» в рамках благотворительной акции «Подарок от всего сердца!»	Учащиеся объединений ХН прикладного творчества
			«Рождественские посиделки!» фольклорный праздник для учащихся начального звена.	
		ОПД	Участие в конкурсе социальных проектов «Конвейер проектов».	Совет учащихся,
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Блокадный Ленинград» в рамках годовщины сдня снятия блокады. - Акция «Блокадный хлеб».	Учащиеся объединений ИЗО 12-18 лет
	«Семья»	Работа с родителями	Игровая познавательная программа на свежем воздухе «Зимние забавы».	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Световозвращатель – моя безопасность!»	Учащиеся 7 – 14 лет
Февраль	«Здоровое поколение»	Ценная безопасность	Массовая зарядка «Присоединяйся к ГТО!»	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединение Центра	Спортивные мероприятия на призы Центра в рамках Дня Защитника Отечества: «Февральский мяч»; «Марафон «ГТО- путь к успеху!»	Учащиеся спортивных объединений всех возрастов.
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Памятная линейка, посвященная Дню вывода советских из Афганистана (15 февраля).	Учащиеся всех возрастов.
		ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Мы против коррупции!»	Учащиеся 12 – 18 лет объединений ИЗО
	Профориентация		Кейс-сессия «Профессионал» (решение нестандартных задач).	По заявкам объединений
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	Спортивно-оздоровительная программа «Здоровым быть здорово!» (цикл)	Учащиеся 7 – 11 лет
Март	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция по сбору макулатуры «Зеленый листок».	Учащиеся всех возрастов
	«Семья»	Работа с родителями	«Спортивно-семейный праздник «Папа может, папа может все что угодно!»	Учащиеся 7 – 16 лет; родители (команды)
	«Традиции Центра»	КТД	Праздничный концерт «Наполним музыкой сердца!», посвященный Международному Дню 8 марта.	Учащиеся объединений
		Ключевое дело	Участие в муниципальном фестиваля.	Учащиеся объединений ХЭН
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Участие во Всероссийских мероприятиях «Крымская весна», (18	Учащиеся всех возрастов

			марта).	
		Ключевое дело	Конкурс рисунков «Крымская весна», посвященная Дню присоединения Крыма к РФ.	Учащиеся ХН (ИЗО)
	«Семья»	Работа с родителями	Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству «Мама наша мастерица».	Учащиеся ХН, родительская общественность
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Безопасное поведение людей на водных объектах в весенний период».	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Здоровое поколение»	КТД	День здоровья «Весенняя подзарядка» (пропаганда ВФСК «Готов к труду и обороне»).	Учащиеся и педагоги ДО
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Участие в экологической акции «Час земли».	Учащиеся 14 – 17 лет, педагоги ДО
Апрель	«Традиции Центра»	КТД	Участие в акции «Библио-ночь».	Учащиеся 16-18 лет
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Мероприятия в рамках Общероссийской добровольческой акции «Весенняя неделя добра».	Учащиеся Центра
	«Семья»	Работа с родителями;	Участие родителя во всероссийской акции «Классные встречи».	Учащиеся и родители
			Оформление тематической фотозоны (сбор фотографий дедов, прадедов учащихся, воевавших в ВОО 1941-1945 гг.)	Учащиеся всех возрастных категорий объединения.
	«Здоровое поколение»	Ключевое дело	Весенний турниры: по баскетболу; волейболу; футболу; вольной борьбе и шахматам.	Учащиеся 10-18 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Фотовыставки «Чистота родного края!» Международного дня Земли» (22 апреля).	Учащиеся всех возрастных категорий
Май	«Традиции Центра»	КТД	Митинг памяти, посвященный Дню Победы в ВОВ 1941-1945 годов!	
			Конкурс стихов «Сороковые - роковые!»	Учащиеся 12 -18 лет
			Отчетный концерт – награждение «Весне навстречу».	Учащиеся, родители (ЗП), педагоги
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс рисунков и плакатов «Этот День Победы!».	Учащиеся ХН
			Благотворительная акция «Поздравление ветерану!» в рамках празднования Дня Победы.	Учащиеся ХН
Май – июнь	«Семья»	Ключевое дело	Культурно-познавательная программа «Мы одна семья!», посвященная Международному дню семьи (15 мая).	Учащиеся всех возрастов

	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Выставка рисунков «Весенняя пора! Не играй с огнем!».	Учащиеся ХН
		Работа с родителями	Участие в городском конкурсе «Семейный архив».	Учащиеся 7 -18 лет
	«Здоровье поколение»	Ценностная безопасность	День здоровья с проведением кросса по легкой атлетики «Майский забег!».	Учащиеся 7 – 18 лет ФН
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция «Наш любимый школьный двор!» по организации эко-субботников на территориях, закрепленных за центром.	Учащиеся всех возрастов

Приложение № 6
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Танцевальная аэробика»

План работы с родителями.

Задачи:

- установка партнерских отношений с семьей каждого учащегося;
- объединение усилий для полноценного коррекции, развития и воспитания учащихся;
- создание атмосферы общности интересов, эмоциональной поддержки;
- активизация и обогащение воспитательных умений родителей;
- расширение у родителей (законных представителей) правовых знаний, знаний в области безопасного и здорового образа жизни;
- формирование активной позиций родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Центра.

Наименование видов, форм работы	Тема и содержание	Сроки проведения
Родительские собрания: организационные, итоговые, текущие	- планирование воспитательной работы; - определение путей сотрудничества семьи и Центра на учебный год; - рассмотрение актуальных педагогических проблем; - результаты за учебный год, в том числе процедуры промежуточной аттестации, полнота выполнения программы; - подведение результатов развития детского коллектива за определённое время; - индивидуальный маршрут дальнейшего обучения.	Сентябрь Декабрь Май
Сборы-встречи с родительским комитетом объединения.	Знакомство с нормативно-правовыми документами Центра, основными направлениями, задачами.	Октябрь Январь
Совместные мероприятия с родителями.	В соответствии с подпрограммой «Семья» воспитательной программы Центра.	По плану в течение года
Проведение совместных мероприятий (праздники, круглые столы, мастер-классы и т.п.)		

Приложение № 7
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Танцевальная аэробика»

Система организации обучения
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
по программе «Танцевальная аэробика».

Условия для реализации образовательного процесса	Ресурсы	Формы реализации образовательного процесса	Режим занятий	Способы информирования учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся
<p>- интернет-браузер и подключение к сети интернет;</p> <p>- комплект технического программного обеспечения (skype.com, zoom.us);</p> <p>- микрофон, динамики (наушники), веб-камера.</p>	Giseo. rko-mi.ru, мессенджер - WhatsApp, соц. Сеть - ВКонтакте.	видео-лекция, онлайн консультация, самостоятельно созданные обучающие задания (видео фрагменты, упражнения, тесты и т.п.).	- в смешанном виде.	<p>1. о переходе образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ;</p> <p>2. с расписанием на данный период (ГИС ЭО, официальный сайт МУ ДО «ЦДОД № 9»);</p> <p>3. о работе горячей телефонной линии и технической поддержки учащихся. Пункт 1-3: сайт Центра, группа Центра в ВК, ГИСЭО, телефонная связь, смс-сообщение.</p> <p>4. о видах получения обратной связи с родителями и учащимися (группа объединения ВК).</p>