

Управление образования Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №55

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №55  
протокол №1 от 29.08.2025г

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №55  
О.Б. Коробейщикова  
Приказ № 244 от 29.08.2025 г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«В движении»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Колбина Юлия Сергеевна

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка
  - 1.1.1. Направленность программы
  - 1.1.2. Актуальность программы
  - 1.1.3. Отличительные особенности программы
  - 1.1.4. Адресат программы
  - 1.1.5. Объем и сроки освоения программы
  - 1.1.6. Особенности организации образовательного процесса
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы
  - 1.4.1. Учебный план программы
  - 1.4.2. Содержание учебного плана программы

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

### **Список литературы**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В движении» (далее – программа) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 55 (далее – МБОУ СОШ №55) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным законом Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральным законом от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указом Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодежи» (далее - СанПиН).
9. Постановлением 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».
10. Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
16. Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием серевых форм реализации образовательных программ»).
17. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Уставом МБОУ СОШ №55

**1.1.1. Физкультурно-спортивная направленность** программы обеспечивает оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться». Программа развивает двигательную активность и позволяет легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Занятия танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

Программа направлена на увеличение двигательной активности детей, повышение физических возможностей нетрадиционным способом, через танец.

### **1.1.2. Актуальность программы**

Программа «В движении» разработана с учетом региональных особенностей и направлена на удовлетворение социально-экономических и социально-культурных потребностей населения. Она затрагивает актуальные проблемы региона и способствует решению ряда задач, связанных с развитием детей и подростков. Многоконфессиональность и поликультурность региона ставят задачу сбережения национальных танцевальных традиций, поддержания исторической памяти и национального достоинства. Организация танцевальных фестивалей и концертов привлекает внимание общественности к талантливым детям, способствует популяризации детского творчества и позволяет детям демонстрировать свои таланты широкой публике.

Занятия танцами оказывают благотворное влияние на здоровье, иммунитет, осанку. А также программа «В движении» несет важный социальный смысл, передавая культурные ценности, национальную принадлежность и воспитания. Танцевальные марафоны, фестивали и мероприятия, приуроченные к знаменательным датам, продвигают лучшие образцы русского фольклора, традиционной хореографии и песенного репертуара.

### **1.1.3. Отличительной особенностью, новизной и оригинальностью программы является:**

- продуктивное внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- комплексное воздействие различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- раскрытие творческого потенциала личности;
- социализация личности в коллективе и развитии гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

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 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.

**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.

Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающих в себя относительные самостоятельные дидактические единицы – модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность, формирующие определенную компетенцию или группу компетенций в ходе освоения.

Программа разбита на блоки в соответствии с направлением деятельности программы.

#### **1.1.4. Адресат программы**

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет

**Характеристика возрастных особенностей:** привлекаются дети всех возрастов, дети, обладающие физическим здоровьем, музыкальным слухом, чувством ритма и такта, активные, коммуникативные, творческие,

**Количество учащихся:** до 20 человек

**Формирование учебных групп:** набор в группу происходит всех желающих с сформированной мотивацией.

#### **1.1.5. Объём и срок освоения программы**

**Объём программы:** 68 часа

**Программа рассчитана** на 1 год обучения:

Модуль 1 – 1 год обучения – 68 часа в год;

#### **1.1.6. Особенности организации образовательного процесса**

**Продолжительность занятий:** 40 минут

**Общее количество часов в неделю:** 2 часа

Занятие проводится 2 раза в неделю по 1 часу, из расчета 34 учебные недели.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации процесса:** объединение учащихся разных возрастных категорий.

**Формы реализации программы:** традиционная модель

**Перечень форм проведения занятий:** групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** отчетные концерты, фестивали, флешмобы.

#### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование и развитие личности детей, а также творческих и физических способностей через овладение хореографическим искусством.

**Задачи:**

**Обучающие:**

– 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.
- формирование умения 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.

#### **Развивающие:**

- 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.
- сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развивать индивидуальные способности.

#### **Воспитательные:**

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

### **1.3. Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Предметные результаты:**

- знать танцевальным движениям, комбинациям движений;
- уметь слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- уметь совершенствовать двигательные навыки через танцевальные движения;
- знать элементы аэробики, степ- аэробики, черлидинга, современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- уметь формировать свои движения с музыкой;
- приобретение знаний в области современного хореографического искусства;
- знать физические упражнения;
- знать, как укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени);
- уметь формировать ценностное отношение к своему здоровью.

#### **Личностные результаты:**

- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепление опорно–мышечный аппарат, сформируется правильная осанка.
- развитие позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.
- развитие основных двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость,

координационные способности.

- развитию чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

**Метапредметные результаты:**

- обучение профессиональным навыкам спортивной направленности;
- приобретение специальных знаниями, необходимых для спортивных танцев;
- овладение принципами сценического поведения;
- формирование навыков самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

**1.4. Содержание программы:**

**1.4.1. Учебный план на 1 год обучения**

№ п/п	Тема раздела	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	-	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	7	-	7	Выполнение практических заданий Педагогическое наблюдение
3	Постановка хореографического номера	8	1	7	Выполнение практических заданий Педагогическое наблюдение
4	Комплексные упражнения	2	1	1	Выполнение практических заданий Педагогическое наблюдение
5	Специальная техническая подготовка	5	1	4	Выполнение практических заданий Педагогическое наблюдение
6	Постановка номера со спортивным инвентарем	7	1	6	Выполнение практических заданий Педагогическое наблюдение
7	Разработка хореографического номера	6	1	5	Выполнение практических заданий Педагогическое наблюдение
8	Хореографическая подготовка	15	-	15	Выполнение практических заданий Педагогическое наблюдение
9	Восстановительные мероприятия	3	1	2	Выполнение практических заданий Педагогическое наблюдение
10	Подготовка концертного номера	10	1	9	Выполнение практических заданий Педагогическое наблюдение
11	Творческая деятельность	4	2	2	Выполнение практических заданий Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

**Календарно-тематическое планирование на 1 год обучения**

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Кол. часов
<b>Тема 1. Теоретическая подготовка</b>			
1	Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Знакомство с правилами выполнения движения.	1

		Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные танцы.	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>			
2-3	Сентябрь	Общеразвивающие упражнения, упражнения для спины и пресса, стретчинг.	2
4-5	Сентябрь	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	2
6	Сентябрь	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1
7	Сентябрь	Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве	1
8	Сентябрь	Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц спины.	1
<b>Тема 3. Постановка хореографического номера</b>			
9	Октябрь	Знакомство с танцем «Уходим слишком далеко от мамы» ко Дню матери. Изучение основных элементов танца. Разучивание танцевальной связки.	1
10	Октябрь	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки. Упражнения для развития плавности движений рук.	1
11	Октябрь	Отработка основных движений. Акробатика в современном Танце. Отработка связок.	1
12	Октябрь	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию. Отработка всего танца «Уходим слишком далеко от Мамы»	1
13	Октябрь	Постановочно-репетиционная деятельность.	1
14	Октябрь	Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко». «Мостик».	1
15	Октябрь	Отработка всего танца «Уходим слишком далеко от Мамы»	1
16	Октябрь	Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	1
<b>Тема 4. Комплексные упражнения</b>			
17	Ноябрь	Комплекс упражнений «Веселый обруч». Правила выполнения упражнений с обручем	1
18	Ноябрь	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины. Шаги базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.	1
<b>Тема 5. Специальная техническая подготовка</b>			
19	Ноябрь	Базовые шаги аэробики. Освоение танцевальных шагов. Упражнения укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади	1
20	Ноябрь	Степ-аэробика. Разучивание танцевальных шагов. Упражнения на гибкость Корригирующие упражнения на осанку.	1
21	Ноябрь	Разучивание танцевальной композиции. Совершенствование танцевальных шагов с добавлением рук. Упражнения на гибкость.	1
22	Ноябрь	Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на гибкость. Освоение танцевальных шагов. Упражнения на пресс.	1
23	Декабрь	Степ-аэробика.	1

<b>Тема 6. Постановка номера со спортивным инвентарем</b>			
24	Декабрь	Танцевальная аэробика. Танцевальная импровизация – соло.	1
25	Декабрь	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики.	1
26	Декабрь	Танцевальные упражнения.	1
27	Январь	Составление мини-комбинаций.	1
28	Январь	Работа с партнером. Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.	1
29	Январь	Разбор хореографического номера ко Дню защитников Отечества.	1
30	Январь	Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества. Разучивание танцевальной связки. Соединение выученных движений в одну картинку.	1
<b>Тема 7. Разработка хореографического номера</b>			
31	Февраль	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка Элементов. Постановочно-репетиционная деятельность.	1
32	Февраль	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	1
33	Февраль	Работа над синхронным исполнением постановочной работы	1
34	Февраль	Репетиционный процесс хореографического номера.	1
35	Февраль	Отработка движений, связок	1
36	Март	Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники.	1
<b>Тема 8. Хореографическая подготовка</b>			
37	Март	Танцевальная аэробика	1
38	Март	Танцевальные этюды	1
39	Март	Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в эззерсисе на середине зала	1
40	Март	Танцы на степ платформах	1
41	Март	Разучивание элементов танца «Джайв»	1
42	Март	Силовые и упражнения стрейчхарактера	1
43	Март	Постановка позиций рук в танце «Джайв»	1
44	Март	Основы современной хореографии	1
45	Март	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»	1
46	Апрель	Повторение пройденного материала	1
47	Апрель	Ритмическая гимнастика	1
48	Апрель	Хореографические рисунки	1
49	Апрель	Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники.	1
50	Апрель	Танцевальные упражнения. Репетиция выступления	1
51	Апрель	Репетиция выступления. Отработка хореографического рисунка	1
<b>Тема 9. Восстановительные мероприятия</b>			
52	Апрель	Релаксирующая гимнастика	1
53	Апрель	Дыхательная гимнастика	1
54	Апрель	Релаксирующая гимнастика	1
<b>Тема 10. Подготовка концертного номера</b>			
55	Апрель	Разбор и разучивание связок танца	1
56	Май	Танцевально-двигательная терапия. Работа в соло. Игры.	1
57	Май	Танцевально-двигательная терапия. Работа с партнером. Игры.	1
58	Май	Репетиционно-постановочная работа.	1

59	Май	Танцевальная импровизация – соло. Танцевальные упражнения.	1
60	Май	Танцевальная импровизация – работа с партнером. Танцевальные упражнения.	1
61	Май	Танцевальные игры. Танцевальная импровизация – работа в подгруппе.	1
62	Май	Постановка танца. Освоение индивидуальных связок.	1
63	Май	Разучивание танцевальной композиции Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность. Отработка танца и связок.	1
64	Май	Концертная деятельность	1
<b>Тема 11. Творческая деятельность</b>			
65	Май	Просмотр видео номеров различных коллективов.	1
66	Май	Прогон танцевальных номеров разученных в течении года.	1
67	Май	Прогон танцевальных номеров разученных в течении года.	1
68	Май	Отчетное мероприятие	1

#### 1.4.2. Содержание учебного плана программы на 1 год обучения

№ темы	Тема	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	техника безопасности в спорте, правилами использования дополнительного оборудования, знакомства со спортивными направлениями, с историей степ-аэробики, терминологией черлидинга, изучения используемой атрибутики, 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.	отработка приемов со спортивным снаряжением по безопасности, выполнение различных связок, разучивание связок по степ-аэробике, упражнения на развития чувства ритма, слуха, темпа.
2.	Общая физическая подготовка	знакомство с общеразвивающими упражнениями, правило безопасности над упражнениями на осанку	общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, работа над упражнениями из различных видов спорта
3	Постановка хореографического номера	легенда о матери, рассказ об основных элементах и связках часто используемые в танце, изучение спортивного направления Акробатика	изучение основных базовых связок, разучивание основных базовых связок, отработка базовых акробатических упражнений и трюков, отработка номера
4	Комплексные упражнения	рассказ о спортивном направлении степ-аэробика, лекция о видах обручей	отработка базовых упражнений на степ платформе, комплексные упражнения с обручем, упражнения для скорости- силовых качеств, на увеличение амплитуды и гибкости
5	Специальная	лекция знакомство с понятием	базовые шаги по аэробике,

	техническая подготовка	аэробика, беседа о фитнесе	упражнения по аэробики, комплексные упражнения по фитнесу
6	Постановка номера со спортивным инвентарем	понятия о танцевальной аэробике, лекция о современной хореографии, история о празднике День Защитника Отечества	опрос, комплексные упражнения по фитнесу, работа на основами современной хореографии, разбор хореографического номера, работа над связками хореографического номера, отработка связок в номер, работа над самыми сложными связками в номере.
7	Разработка хореографического номера	история о международном женском дне, рассказ о правилах поведения со спортивным инвентарем.	работа над постановкой танца со спортивным инвентарем, разбор связок, разучивание связок, работа над концертным номером
8	Хореографическая подготовка	лекция о оздоровительной аэробике, техника безопасности на степ-платформах, правила использования степ-платформы, история о современной хореографии, понятия гимнастика	разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в стиле «Танцевальная анимация», танцевальные связки на степ-платформе, работа над элементами современной хореографии с использованием спортивной атрибутики, работа над гибкостью учащихся, разучивание и отработка хореографических рисунков
9	Восстановительные мероприятия	лекция о правильном дыхании, для чего оно необходимо, понятие релаксирующая гимнастика	дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление организма
10	Подготовка концертного номера	история русского народного костюма, понятия что такое постановка номер, мимика жесты, сценическое мастерство, понятия танец с партнером, танец соло	разучивание танцевальных связок, работа над мимикой, жестами, постановкой танца, разучивание и отработка индивидуальных связок
11	Творческая деятельность	история о ансамбле «Вольница»	анкетирование, прогонная репетиция все концертных номеров за учебный год

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	30 мая	34	68	2 раза по 1 часу в неделю

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы зал оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются:

### 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.

### Методическое обеспечение:

№ п.п.	Наименование раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теоретическая подготовка	Учебный кабинет, проектор, наглядные пособия, презентация, музыка	Беседа, демонстрация, дискуссия	Урок-беседа
2	Общая физическая подготовка	Актовый зал, музыкальное оборудование, музыка, презентация	Практическое занятие	Практическое занятие
3	Постановка хореографического номера	Актовый зал, музыкальное оборудование, музыка, презентация	Практическое занятие	Практическое занятие
4	Комплексные упражнения	Актовый зал, музыкальное оборудование, музыка, презентация	Практическое занятие	Практическое занятие
5	Специальная техническая подготовка	Актовый зал, музыкальное оборудование, музыка, презентация	Практическое занятие	Практическое занятие
6	Постановка номера со спортивным инвентарем	Актовый зал, музыкальное оборудование, музыка, презентация	Практическое занятие	Практическое занятие
7	Разработка хореографического	Актовый зал, музыкальное	Практическое занятие	Практическое занятие

	номера	оборудование, музыка, презентация		
8	Хореографическая подготовка	Актовый зал, музыкальное оборудование, музыка, презентация	Практическое занятие	Практическое занятие
9	Восстановительные мероприятия	Актовый зал, музыкальное оборудование, музыка, презентация	Практическое занятие	Практическое занятие
10	Подготовка концертного номера	Актовый зал, музыкальное оборудование, музыка, презентация	Практическое занятие	Практическое занятие
11	Творческая деятельность	Актовый зал, музыкальное оборудование, музыка, презентация	Практическое занятие	Практическое занятие

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.

В процессе освоения дополнительной образовательной дисциплины предполагается использование различных **видов занятий**:

- преимущественно направленные на теоретическую подготовку
  - беседа;
  - объяснение;
  - самостоятельная работа по освоению теории;
- преимущественно направленные на практическую подготовку
  - игры;
  - практический показ;
  - репетиция;
  - импровизационная фантазия;
- преимущественно направленные на контроль:
  - концерт;
  - импровизационная фантазия;
  - фестиваль;
  - конкурс;
- преимущественно направленные на культурно – досуговую деятельность
  - праздник;

– посещение спектаклей.

Сочетаются фронтальные, групповые, парные, индивидуальные формы обучения. Индивидуальные формы играют особую роль, т.к. дисциплина предполагает создание творческих работ (концертных номеров).

#### **Методы обучения:**

- **Словесный.** Объяснение музыкального сопровождения, история рождения танца, обсуждение концертных выступлений.

- **Наглядный.** Показ упражнений, просмотр видеоматериалов с танцами

- **Практический.** Практический метод используется в форме урока, репетиции, постановочная работа, концерт.

#### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности определённых знаний, умений, навыков, в чертах характера танцора.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей танцоров, их способности к самовыражению, предполагает активный учёт результативности образовательно-воспитательной деятельности.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

- педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики;
- показ танцевальных номеров на отчётных концертах;
- участие во внутриколлективных и различного уровня конкурсах;
- проведение открытых и итоговых занятий.

#### **Форма контроля:**

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Диагностический инструмент (формы, методы, диагностики)</b>
<b>Входной контроль</b>	Установить первоначальный уровень подготовки и выявить способности обучающихся	Простые танцевальные задания и импровизация, позволяющие определить уровень физического развития
<b>Текущий контроль</b>	Регулярно проверять прогресс обучающихся, отмечать слабые стороны и давать рекомендации по дальнейшему развитию	Промежуточные задания, наблюдение за исполнением танцевальных комбинаций на занятиях.
<b>Тематический контроль</b>	Проверить уровень освоения отдельной темы, раздела или элемента программы	Тематические зачёты, где дети демонстрируют конкретные танцевальные элементы или связки, консультации и беседы по пройденному материалу, выступления
<b>Итоговый контроль</b>	Оценить конечный результат освоения программы	Выступление на сцене перед родителями и гостями, итоговый экзамен по танцевальной связке, комплексная оценка уровня подготовки на основании предыдущих проверок и текущего состояния

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является укрепление здоровья занимающихся, развитие способностей, личностных качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного мастерства.

В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие дыхания, умения вести себя на сцене и бороться с волнением. Отслеживается результативность в достижениях учащихся группы. Мониторинг освоения программы проводится посредством открытых выступлений на школьных мероприятиях. Периодичность проведения мониторинга 1 раз в полугодие.

## Список литературы

### Литература для учителя:

1. Дополнительная общеразвивающая программа «В ритме танца» Поджарова С.Д.
2. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» Скютт О.Н.
3. Жуков Н.М., «Подвижные игры»- М., 2000
4. Ковалько В.И., «Школа физкультминуток» - М.: 2013
5. Мельникова Т.И., Морозова Л.В, Виноградова О.П., «Базовые шаги степ-аэробики»- М.:
6. Михайлова М.А., «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»-М.: 2000
7. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. «Аэробика в школе»- М.: 2014 4. Даминова Гульнара «Растяжка: 50 эффективных упражнений»- М.: 2013 Список литературы, рекомендованная для учащихся.

### Литература для учащихся и родителей:

1. «Современное образование в России: актуальные проблемы и перспективы развития». - ООО «Бланком», 2010г.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 2017.
3. М.А. Михайлова, Е.В. Горбина. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 2007. – С. 24
4. Степоненкова А.В., Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 2006

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340200

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026