

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 323
Невского района Санкт-Петербурга

«Рассмотрено и согласовано» Методист ОДОД _____ Ермолина И.Б. 29 августа 2022 г.	«Рекомендовано» к использованию Педагогическим советом Протокол №1 от 31 августа 2022 г.	«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ №323 _____ Л.А. Флоренкова Приказ № 76/7-од от 31 августа 2022 г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2022– 2023 уч. год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности

«Развивающая гимнастика»

Год обучения – 1-й
Возраст учащихся – 7-8 лет
144 часа в год

Разработчик:
Сибирякова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Цель:

Создание условий для формирования потребности у учащихся в занятиях, через танцевально-спортивную деятельность;

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения во время занятий в зале;
- обучить лексике танцевального и спортивного направлений в аэробике, строевым построениям, технике выполнения тренировочных упражнений и танцевальных движений;
- развивать способность применения в речи терминологии танцевальной и спортивной аэробики;
- формировать понятия: "танцевальная композиция", "танцевальная связка", "танцевальный номер», «комплекс спортивной аэробики»;
- понимать различие между спортивной и танцевальной аэробикой

Развивающие:

- способствовать развитию внимания и памяти;
- развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость), координацию и координационную память;
- развивать способность ориентации в пространстве;
- развивать критическое мышление;
- развивать творческую инициативу;
- развивать элементы воображения.

Воспитательные:

- формировать такие качества характера, как отзывчивость, дружелюбие, терпение, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапов обучения;
- воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;
- обучать правилам гигиены;
- формировать навыки самодисциплины, самоконтроля, ответственности.

Особенности программы в предстоящем учебном году:

Программа объединяет в себе детский фитнес с элементами танцев

Программа принята к реализации с 01 сентября 2022 г., обучение рассчитано на 36 учебных недель, 144 учебных часа. Возраст детей в группе -7-10 лет. В этом возрасте происходит анатомо-физиологическое созревание систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Суставы детей очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб также сохраняет большую подвижность. Функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения, значительно увеличиваются возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять аэробную работу умеренной интенсивности. Так как этот возрастной интервал наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, особое внимание будет обращено на развитие двигательных координаций, координационной памяти, физических качеств, гибкости, на смену и чередование темпа и ритма выполнения упражнений во избежание физического переутомления детей.

Особенностью программы будет также период привыкания к новым нагрузкам, коллективам, занятиям и пр.

Данная программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения.

В этом случае будут использоваться:

- мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем;
- возможности электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися)
- бесплатные интернет-ресурсы, сайты учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов;

Внеаудиторные занятия с использованием электронных устройств должны строго регламентироваться как по длительности, так и по их количеству в соответствии с возрастными возможностями детей.

Непрерывная работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера должна составлять для учащихся 1-4-х классов — не более 20 минут;

Аттестация обучающихся проводится в конце учебного года (за полугодие). Обучающиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную программу текущего года обучения, переводятся в группу последующего года обучения.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия будут использованы следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация учащегося на электронном ресурсе (родителей, законных представителей);
- выполнение учащимися контрольных и тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Педагог может рекомендовать учащимся различные формы добровольной самодиагностики приобретаемых знаний и компетенций для зачета в качестве результатов освоения образовательной программы (дневник занятий, фото- и видеоотчет, тестирование и анкетирование, выполнение творческих работ).

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовка – 4 часа в неделю;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) – 6 часов в неделю;

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки. При приеме в группы дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Режим занятий в текущем учебном году:

Периодичность занятий: 3 раза в неделю (2раза по 45 минут (один академический час) и один раз – два академических часа с перерывом на отдых).

Описание содержания программы

Методическая часть

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач при реализации программы по курсу «Спортивно-танцевальная аэробика» применяются следующие группы методов работы: методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнения, приучение, убеждения, поручение, требования, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание

- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы,
- зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование),
- тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация учебного процесса и его содержание преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Теоретически подготовка.

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся по данному курсу.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, дистанционных занятий, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На данном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. Причем в знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и добиться высоких спортивных результатов.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении спортивной аэробики. Порядок и содержание работы секции. Терминология спортивной аэробики. Популярность СА в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных аэробистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Форма для занятий, правила поведения. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

3. Краткая характеристика техники выполнения элементов спортивной аэробики. Анатомические сведения, необходимые для освоения двигательных действий (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

4. Чемпионаты Мира, Европы по спортивной аэробике, этапы кубка мира. Результаты выступлений российских аэробистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

5. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Запрещённые элементы. Значение правильной осанки. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

6. Музыкальная грамота. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

7. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методический разбор базовых шагов аэробики. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.

8. Структура тренировочного занятия. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, взрывной силы, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения. Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения элементов спортивно- танцевальной аэробики и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств аэробиста. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

2. Специальная физическая подготовка – упражнения на специальную силу (динамическую, статическую, взрывную), выносливость, гибкость. Задачи специальной физической подготовки:

1. Повысить уровень специальных физических качеств.
2. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную)
3. Увеличить массу основных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе, пирамиды).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

3. Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки). Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в 21 условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

4. Хореография. Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка для гимнастики: Голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же гимнастка стоит на полупальцах.

Урок хореографии может включать: 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами. 2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях. 3) рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях. 4) батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях. 5) релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание). 6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции. 7) маленькие хореографические прыжки. 22 8) народно-характерные танцы. 9)комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

5. Техническая подготовка – наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Необходимо создать двигательное представление об изучаемой технике. Овладеть правильным выполнением общеразвивающих и простейших элементов спортивной аэробики. Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: шаги и бег на месте, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 3600 , хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд. Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, аэродэнс, аэростеп.

6. Практическая подготовка. Основная задача этого этапа технической подготовки – это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Как результат – показательные и соревновательные выступления.

№ раздела	Тема раздела	Количество часов для 1 года обучения
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	28
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	32
4.	Акробатика	32
5.	Хореографическая подготовка	20
6.	Техническая подготовка	16
7.	Практическая подготовка	8
	ИТОГО:	144

Содержание разделов программы 1 года обучения:

1. Вводное занятие:

Теория:

- правила безопасности на занятиях;
- основы знаний: "Здоровое питание – это ...";

2. Специальная физическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка:

Теория:

- техника выполнения строевых упражнений;
- техника движения на носках;
- понятия: "строй", "колонна", "шеренга", "направляющий", "дистанция", "замыкающий";
- техника выполнения упражнений без предметов;
- техника выполнения упражнений для мышц и суставов шеи;
- техника выполнения упражнений для мышц и суставов туловища;
- техника выполнения упражнений для мышц и суставов ног;

Практика:

- Строевые упражнения
 - движение строевым и походным шагом;
 - движение бегом, переход с шага на бег, с бега на шаг;
 - перемена направления движения;
 - движение маршем с носка;
 - построение в колонну;
 - построение в две шеренги;
 - выполнение перестроений: "строй", "колонна", "шеренга", "дистанция";
- Для мышц и суставов рук:
 - поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны;
 - движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
 - круговые движения в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
 - сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе;
- Для мышц и суставов шеи:
 - наклоны, повороты, круговые движения головой в стойке ноги вместе (в стойке ноги врозь, в стойке на коленях);
 - сидя на коврик с различными положениями рук и движениями рук с изменением темпа и амплитуды вперед, в сторону;
- Для мышц и суставов туловища:
 - наклоны с поворотами, круговые движения в стойке ноги врозь,
 - в стойке на коленях ноги вместе, удержание туловища в наклонах, в упорах;
- Для мышц и суставов ног:
 - сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
 - полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
 - то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
 - выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу и внутрь, назад - наружу и внутрь, пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
 - прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа;
 - маховые движения ногами с опорой в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 и выше;
 - удержание ног в различных положениях: вперед, в сторону, назад.

2.1. Спортивно-танцевальная аэробика.

Теория:

- Техника исполнения элементов спортивной аэробики;
- техника исполнения элементов танцевальной аэробики;
- техника выполнения разных видов ходьбы;

- техника выполнения разных видов шагов с приставлением ноги;
- техника выполнения разных видов шагов с подъемом одной ноги;

Практика:

- Разновидности ходьбы:
 - Обычная ходьба (March),
 - Straddle,
 - V-step,
 - Open-Step,
 - Mambo;
- Разновидности шагов с приставлением ноги: Step-Touch, Скрестный шаг (Cross-Step),
- Разновидности шагов с подъемом одной ноги:
 - Knee up,
 - Leg Curt,
 - Leg Lift.
- Упражнения для развития координации движений:
 - Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения в сочетании с различными движениями рук.

2.2. Специально-ориентированные Комплексы Упражнений (СКУ)

Теория:

- техника выполнения упражнений по системе "Пилатес";
- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;

Практика:

- Упражнения для развития силы, амплитуды движений, гибкости суставов:
 - Дуга (покачивание),
 - «Лебедь»,
 - Поза собаки,
 - «Тюлень»,
 - «Кресло-качалка»,
 - Медленное плавание,
 - Поза эмбриона,
 - Укрепление спины,
 - Поднимание рук в стороны,
 - Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой,
 - наклон назад - мост на обеих ногах,
 - шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону,
 - маховые движения ногами (махи) с максимальной амплитудой;

3. Хореографическая подготовка:

Теория:

- Основные понятия:
 - позиции ног (1,2,3,6),
 - позиции рук (1, 2, 3 подготовительная),
 - устойчивость (ap lomb),
 - plie,
 - releve,
 - battement,
 - rond de jamb par terr,
 - понятия en dehors и en dedans,
- техника выполнения элементов классического экзерсиса на середине;
- техника выполнения элементов эстрадного детского танца;

Практика:

3.1. Элементы классического танца на середине

- полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.;

- бросок ноги на носок (battement tendu) в медленном и среднем темпе;
- махи ногами на высоту 45 (battement tendu jete);
- подъем на полупальцы (releve);
- махи ногами на 90 из 1,3 п.н. (grand battement);
- вращения (tour chaines) техника медл. темп на месте и в диагональ зала;

3.2. Элементы эстрадного детского танца

- позиции ног;
- позиции рук: подготовительная, 1 п.р., 3 п.р., 2 п.р;
- терминология и исполнение: Body roll, Boll change, Contraction, Change, Flat back, Hop, Jump, Preparation, Release, Roll down, Roll up, Side stretch, Slide, Stretch, Twist.

3.4. Постановочная деятельность:

- Танцевальные композиции: «Джаз», «Почти Чикаго», «Кукарелла»;

4. Культурно-эстетическое развитие. Воспитательные мероприятия:

- информационный материал (просмотр ПРЕЗЕНТАЦИЙ, обсуждение):
 - «Хореография – вид искусства»
 - «Виды хореографического искусства»:
 - «Классический танец»,
 - «Народный танец»,
 - «Бальный танец»,
 - «Модерн танец»,
 - «Джазовый танец»,
 - «Современный танец»;
 - «Народное творчество»
 - «Танцы XX века»
- информация (видео) о театрах, музеях;
- видео-просмотр (обсуждение) концертных номеров по изучаемой теме.

Возможные формы проведения занятий:

- практическое занятие,
- обсуждение,
- беседа,
- репетиция,
- самостоятельная работа (повторение материала).

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповая (основная форма),
- индивидуально-групповая,
- фронтальная,
- работа по подгруппам,
- внеаудиторное занятие (проводится с использованием электронных средств обучения: смартфонов, планшетов, компьютеров, а также личных кабинетов образовательных платформ).

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- развить способность к саморазвитию на основе мотивации к обучению,
- освоенность социальных норм, правил поведения в группе,
- сформировать внутреннее понимание культуры: в общении в коллективе, эстетичности и соответствия внешнего вида времени, месту и виду деятельности, гигиены;

Метапредметные:

- сформировать способность заниматься по предложенному плану,
- слушать и понимать речь других,

- сформировать потребность к активным физическим нагрузкам,
- добиться проявления навыков самодисциплины и самоконтроля, ответственности, организованности,

Предметные:

- Приобретение навыков, знаний и умений в исполнении танцевальных связок, танцевальных номеров, комплексов упражнений, направленных на разные задачи;
- Развить способность к образному мышлению, к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;

Данная программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения. Поэтому календарно-тематическое планирование предполагает вариативность (возможность) изучения в формате дистанционного обучения некоторых тем и блоков программы.

Содержание, темы, задания	Форма обучения
- Новый учебный материал, - Теоретический материал, - Постановка танцевального номера;	Очно
- Теоретический материал (для повторения), - Предварительный просмотр нового материала (танцевальные связки, отдельные танцевальные элементы, их сочетания и тп.), - Информационный материал (основы хореографии, история танца), - Повторение танцевальных номеров в фото-видео формате (оттачивание техники исполнения отдельных элементов); - Самостоятельное повторение материала, - Выполнение заданий по физической подготовке (СКУ по заданию педагога в видео и фото формате);	Дистанционное, внеаудиторно, online

Календарно-тематическое планирование рабочей программы

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана, форма, содержание занятия (теория, практика),	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля/диагностики
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	<i>Форма занятия:</i> традиционное; <i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности. <i>Практика:</i>	+	2	01.09-04.09		Запись сведений о проведении инструктажа в журнал. Анализ анкет

	СФП: ритмогимнастика, СКУ: stretching – комплекс, ХП: разучивание т.с. «Джаз» <i>Форма занятия: самост. работа; Теория: Коллектив «Dance-коктейль» - жизнь и творчество (просмотр презентаций).</i>					Педагогическое наблюдение Online: https://vk.com/board26191120
2.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	01.09-04.09		Педагогическое наблюдение
3.	<i>Форма занятия: объяснение материала; Практика: техника исполнения т. элементов в стиле «Джаз»; СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед, «молоточки», понятия: «направляющий», «дистанция», лексика ТА: V-step, step-touch, СКУ: stretching – комплекс, ХП: т.с. «Джаз». Форма занятия: самост. работа; Тема: Коллектив «Dance-коктейль» - жизнь и творчество (знакомство).</i>	+	2	05.09-11.09		Online: https://vk.com/board26191120 Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение
4.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	05.09-11.09		Педагогическое наблюдение
5.	<i>Форма занятия: объяснение материала; СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед, «молоточки», понятия: «направляющий», «дистанция», СКУ: stretching – комплекс упражнений ХП: элементы классического экзерсиса, разучивание т.с. вступление «Почти Чикаго». Форма занятия: самост. работа; Тема: Коллектив «Dance-коктейль» - жизнь и творчество (знакомство).</i>	+	2	12.09-18.09		Online: https://vk.com/board26191120 Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение
6.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	12.09-18.09		Педагогическое наблюдение
7.	<i>Форма занятия: творческое задание; Практика: СФП: ритмогимнастика, лексика ТА: V-step, step-touch, СКУ: упр.на развитие мыш. силы, stretching – комплекс</i>	+	2	19.09-25.09		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое

	ХП: тн «Почти Чикаго»-вступ.часть. <i>Форма занятия:</i> самост. работа «Хореография – вид искусства.					наблюдение
8.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	19.09-25.09		Педагогическое наблюдение
9.	<i>Форма занятия:</i> объяснение материала; <i>Теория:</i> техника исполнения элем. классич. экзерсиса; <i>Практика:</i> СФП- ритмогимнастика, лексика ТА; СКУ: stretching – комплекс ХП: элементы классического экзерсиса, тн «Почти Чикаго»-вступ.часть в среднем темпе. <i>Форма занятия:</i> самост. работа «Хореография – вид искусства.	+	2	26.09-02.10		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
10.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	26.09-02.10		Педагогическое наблюдение
11.	<i>Форма занятия:</i> традиционное; <i>Практика:</i> СФП- ритмогимнастика, лексика ТА: V-step, step-touch; СКУ: stretching; ХП: элем. классического экзерсиса, разучивание т.лексики к «Кукарелла». <i>Форма занятия:</i> самост. работа «Хореография – вид искусства		2	03.10-09.10		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
12.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	03.10-09.10		Педагогическое наблюдение
13.	<i>Форма занятия:</i> объяснение материала, тестирование; <i>Теория:</i> техника исполнения танц. элементов; <i>Практика:</i> СФП: ритмогимнастика, лексика ТА: V-step, step-touch; СКУ: stretching – комплекс ХП: элементы классического экзерсиса, разучивание т.лексики к «Кукарелла», т.с. «Джаз». <i>Форма занятия:</i> самост. работа «Хореография – вид искусства.	+	2	10.10-16.10		Online: https://vk.com/club26191120 Тест: подвижность тазобедренных суставов Педагогическое наблюдение
14.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика.</i>		2	10.10-16.10		Педагогическое наблюдение

	<i>Растяжка. Танцевальные игры.</i>					
15.	<i>Форма занятия:</i> объяснение материала; <i>Практика:</i> СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед с переменной направления движения; СКУ: лексика ТА, stretching (ноги); ХП: элементы классического экзерсиса, т.с. «Джаз», постановка «Кукарелла», лексика джаз-т-разучивание. <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Классический танец» (материал), видео просмотр;	+	2	17.10-23.10		Online: https://vk.com/club26191120 ; Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение
16.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота.</i> <i>Суставная гимнастика.</i> <i>Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	17.10-23.10		Педагогическое наблюдение
17.	<i>Форма занятия:</i> традиционное, <i>Практика:</i> СКУ: комплекс по Пилатесу ХП: элементы классического экзерсиса, танц.связка «Джаз»–разучивание, тн «Кукарелла»–постановка, композиция «Почти Чикаго»–репетиция 1 части; <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Классический танец» (материал), видео просмотр;	+	2	24.10-30.10		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
18.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота.</i> <i>Суставная гимнастика.</i> <i>Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	24.10-30.10		Педагогическое наблюдение
19.	<i>Форма занятия:</i> объяснение материала, традиционное; ОЗ: «Здоровое питание-это...» <i>Теория:</i> техника исполнения элем. классич. экзерсиса; <i>Практика:</i> СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед с переменной направления движения; СКУ: stretching-комплекс; ХП: элементы классического экзерсиса, танц.связка «Джаз»–разучивание, тн «Кукарелла»–постановка, композиция «Почти Чикаго»–репетиция 1 части; <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Народный танец» (материал), видео-просмотр.	+	2	31.10-06.11		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
20.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота.</i>		2	31.10-		Педагогическое

	<i>Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.</i>			06.11		наблюдение
21.	<i>Форма занятия:</i> тестирование; <i>Практика:</i> СКУ: «Гибкость», сила, stretching; ХП: элементы классического экзерсиса, репетиция танцевального материала, техника исполнения движений-оттачивание. <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Народный танец» (материал), видео-просмотр.	+	2	07.11-13.11		Online: https://vk.com/club26191120 Тест: гибкость позвоночного столба; Педагогическое наблюдение
22.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	07.11-13.11		Педагогическое наблюдение
23.	<i>Форма занятия:</i> традиционное, <i>Практика:</i> СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» СКУ: подвижность тазобедренных суставов; ХП: «Кукарелла»-разучивание, лексика эстрадного танца-репетиция. <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Джаз» (материал), видео-просмотр.	+	2	14.11-20.11		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
24.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	14.11-20.11		Педагогическое наблюдение
25.	<i>Форма занятия:</i> традиционное, <i>Практика:</i> СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» СКУ: развитие силы и гибкости; ХП: классический экзерсис, «Кукарелла»-разучивание, постановка «Почти Чикаго». <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Джаз» (материал), видео-просмотр.	+	2	21.11-27.11		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
26.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	21.11-27.11		Педагогическое наблюдение
27.	<i>Форма занятия:</i> традиционное, <i>Практика:</i> СФП: ритмогимнастика, элементы ТА - Knee up, V-step, step-touch; СКУ: stretching ХП: «Кукарелла»-разучивание,	+	2	28.11-04.12		Online: https://vk.com/club26191120

	постановка «Почти Чикаго». <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Джаз» (материал), видео-просмотр.					Педагогическое наблюдение
28.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота.</i> <i>Суставная гимнастика.</i> <i>Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	28.11-04.12		Педагогическое наблюдение
29.	<i>Форма занятия:</i> традиционное, <i>Практика:</i> СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» СКУ: развитие силы и гибкости; ХП: репертуар -репетиция, «Весну звали» - постановка. <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Современный танец» (материал), видео-просмотр.	+	2	05.12-11.12		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
30.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота.</i> <i>Суставная гимнастика.</i> <i>Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	05.12-11.12		Педагогическое наблюдение
31.	<i>Форма занятия:</i> традиционное, <i>Практика:</i> СФП: ТА - Knee up, V-step, step-touch; СКУ: развитие силы и гибкости; ХП: «Кукарелла»-разучивание, постановка «Почти Чикаго», «Весну звали» - постановка. <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Современный танец» (материал), видео-просмотр.	+	2	12.12-18.12		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
32.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота.</i> <i>Суставная гимнастика.</i> <i>Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	12.12-18.12		Педагогическое наблюдение
33.	<i>Форма занятия:</i> традиционное, <i>Практика:</i> СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» , Straddle; СКУ: развитие силы и гибкости; ХП: классический экзерсис, "Весну звали?!"-разучивание тс <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Танцы XX века» (материал), видео-просмотр.	+	2	19.12-25.12		Online: https://vk.com/club26191120 Праздничное мероприятие
34.	<i>ОРУ. Музыкальная грамота.</i> <i>Суставная гимнастика.</i> <i>Растяжка. Танцевальные игры.</i>		2	19.12-25.12		Педагогическое наблюдение
35.	<i>Форма занятия:</i> традиционное, <i>Практика:</i> СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» СКУ: развитие силы и гибкости;	+	2	26.12-30.12		Online: https://vk.com/club26191120

	Музыка и музыкальность. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.					Педагогическое наблюдение
36.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	26.12-30.12		Педагогическое наблюдение
37.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед с переменной направления движения; СКУ: stretching-комплекс; ХП: элементы классического экзерсиса, танц.связка «Джаз»–разучивание, тн Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	+	2	09.01-15.01		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
38.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	09.01-15.01		Педагогическое наблюдение
39.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» СКУ: развитие силы и гибкости; Правила по спортивной аэробике. Требования и условия выполнения норм для присвоения спортивных разрядов.	+	2	16.01-22.01		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
40.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	16.01-22.01		Педагогическое наблюдение
41.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед с переменной направления движения; СКУ: stretching-комплекс; ХП: элементы классического экзерсиса, танц.связка «Джаз»–разучивание, тн Просмотр соревнований и показательных выступлений	2	2	23.01-29.01		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
42.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	23.01-29.01		Педагогическое наблюдение
43.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» СКУ: развитие силы и гибкости; Профилактика травматизма в спорте	+	2	30.01-05.02		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
44.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	30.01-05.02		Педагогическое наблюдение

45.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» СКУ: развитие силы и гибкости; Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	+	2	06.02- 12.02		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
46.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	06.02- 12.02		Педагогическое наблюдение
47.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: ТА - Knee up, V-step, step- touch; СКУ: развитие силы и гибкости;	+	2	13.02- 19.02		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
48.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	13.02- 19.02		Педагогическое наблюдение
49.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед с переменной направления движения; СКУ: stretching-комплекс; ХП: элементы классического экзерсиса, танц.связка	+	2	20.02- 26.02		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
50.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	20.02- 26.02		Педагогическое наблюдение
51.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед с переменной направления движения; СКУ: stretching-комплекс; ХП: элементы классического экзерсиса, танц.связка	+	2	27.02 -05.03		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
52.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	27.02 -05.03		Педагогическое наблюдение
53.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: ТА - Knee up, V-step, step- touch; СКУ: развитие силы и гибкости;	+	2	06.03- 12.03		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
54.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	06.03- 12.03		Педагогическое наблюдение
55.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед с переменной направления движения;	+	2	13.03- 19.03		Online: https://vk.com/club26191120

	СКУ: stretching-комплекс; ХП: элементы классического экзерсиса, танц.связка					Педагогическое наблюдение
56.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	13.03-19.03		Педагогическое наблюдение
57.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: ТА - Knee up, V-step, step-touch; СКУ: развитие силы и гибкости;	+	2	20.03-26.03		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
58.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	20.03-26.03		Педагогическое наблюдение
59.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед с переменной направления движения; СКУ: stretching-комплекс; ХП: элементы классического экзерсиса, танц.связка «Джаз»	+	2	27.03-02.04		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
60.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	27.03-02.04		Педагогическое наблюдение
61.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: ТА - Knee up, V-step, step-touch; СКУ: развитие силы и гибкости;	+	2	03.04-09.04		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
62.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	03.04-09.04		Педагогическое наблюдение
63.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: ТА - Knee up, V-step, step-touch; СКУ: развитие силы и гибкости;	+	2	10.04-16.04		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
64.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	10.04-16.04		Педагогическое наблюдение
65.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед с переменной направления движения; СКУ: stretching-комплекс; ХП: элементы классического экзерсиса, танц.связка «Джаз»—разучивание	+	2	17.04-23.04		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
66.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	17.04-23.04		Педагогическое наблюдение
67.	Форма занятия: традиционное, Практика:	+	2	24.04-30.04		Online: https://vk.com/club26191120

	СФП: ТА - Knee up, V-step, step-touch; СКУ: развитие силы и гибкости;					91120 Педагогическое наблюдение
68.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	24.04-30.04		Педагогическое наблюдение
69.	Форма занятия: традиционное, Практика: СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед с переменной направления движения; СКУ: stretching-комплекс; ХП: элементы классического экзерсиса, танц.связка «Джаз»	+	2	01.05-07.05		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
70.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	01.05-07.05		Педагогическое наблюдение
71.	Форма занятия: традиционное, Практика: Итоговое занятие Форма занятия: Тестирование	+	2	08.05-14.05		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение Анализ выполнения программы
72.	ОРУ. Музыкальная грамота. Суставная гимнастика. Растяжка. Танцевальные игры.		2	08.05-14.05		Педагогическое наблюдение
*	ИТОГО:		144			

* Нечетные занятия проходят по 45 минут 2 раза в неделю, четные – в один день 45+45 минут с перерывом на отдых

Методическое обеспечение программы в текущем учебном году.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия на 1 году обучения:

- **Словесный метод:** беседа, разъяснение, рассказ, словесная оценка и коррекция, анализ словесный комментарий, постановка задач.
- **Наглядный метод:** показ видеоматериала, иллюстраций, работа по образцу, наблюдение, педагогический показ.
- **Практический метод:** работа под руководством педагога, выполнение упражнений, творческое задание, тренинг, репетиция.

Методы, в основе которых лежат формы организации деятельности детей:

- **Объяснительно- иллюстративный метод** - восприятие и усвоение готовой информации;
- **Репродуктивный метод:** воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (тренировочные упражнения, тренинг, отработка технических навыков: исполнение физических упражнений, танцевальных композиций, номеров).
- **Частично-поисковый метод:** решение проблемных ситуаций;
- **Исследовательский (Творческий) метод:** самостоятельная творческая деятельность учащихся.

Способы оценки результатов в текущем году:

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
- Беседа	- Готовые	- Диагностические

- Наблюдение - Праздничные мероприятия - Концерты - Открытые и итоговые занятия - Анализ выполнения программ - Анализ приобретенных навыков общения	работы - Журнал - Анкеты - Тестирование - Протоколы диагностики - Видеозапись - Фото - Отзывы (детей и родителей)	карты; - Выступление - Готовые номера - Концерт - Отчет - Открытое занятие - Тесты
--	--	--

Учебно-методический комплекс (УМК)

Учебные пособия (для педагога, для учащихся)	
Информационные, справочные материалы	1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. М.: ООО «УИЦ «БЕК», 2006. ISBN 966-8814-00-2; 2. "Детский фитнес". Академия фитнеса. Москва., 2006; 3. Дубровский, В. И. Спортивная физиология: Учеб. для ВУЗов – М. – 2005. - С.71-319; 4. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. СПб. 2008;
Научная, специальная, методическая литература	1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «БЕК», 2006. – 72 стр. ISBN 966-8814-00-2.; 2. "Детский фитнес". Академия фитнеса. Москва. 2006; 3. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей. Эйдельман Любовь Николаевна. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. СПб. 2009. – 39 с.; 4. Сайкина, Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах: Учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена. 2008; 5. Сайкина Е. Г., Фирилева, Ж.Е., СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб; ДЕТСТВО-ПРЕСС. 2000; 6. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: 2008, - 64 с.; 7. Фирилева, Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.; ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000. - 352 с.;
Наглядность (таблицы, схемы,	- Оформленный стенд («Успехи коллектива»);

плакаты, картины, фотографии, портреты и др.).	- Иллюстрации: 1. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Искусство. 1976; 2. Остин, Д. Пилатес для вас. Мн.: ООО Попурри. 2004; 3. Эйдельман Л. Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей. СПб. 2009;
Аудиозаписи	I. CD диски к танцевальным композициям, номерам: 1. "Зимушка" 2. "Раз, два, три" 3. "Полет звезды" 4. "Часики", 5. "Весну звали?!", 6. "Солнечный урок", 7. «Снег и елки»; 8. «Потанцуем»; II. Музыкальное оформление занятий: 1. "Sunny dance"; 2. "Hit.825" "Летний данс"; 3. Kilimanjaro; 4. Flex-Pilates;
Методики выявления результативности освоения программы	
Тесты	1. Подвижность позвоночного столба, 2. Подвижность тазобедренных суставов, 3. Подвижность плечевого пояса.
Диагностические карты	1. Знание лексики ТА, 2. Знание лексики классического экзерсиса.
Другое (вписать)	
Электронные образовательные ресурсы для педагога	
Готовые	Созданные педагогом
• http://fitness-pro.ru учебная литература; • http://www.horeograf.com; • http://nevarono.spb.ru/ • http://www.school323.ru	https://vk.com/club26191120
Электронные образовательные ресурсы для учащихся	
Готовые	Созданные педагогом
- DVD «Фитнес и красота – правильная осанка»,	– фотоматериалы (электронный вариант), – видеофильмы конкурсов и выступлений коллектива; – "DANCE-КОКТЕЙЛЬ"(презентация), – "Концертная, конкурсная деятельность коллектива Dance-коктейль" (презентация);
Интернет-ресурсы для педагога	
Название ресурса	Ссылка
• информация по конкурсам	http://www.vivat-talent.com
Интернет-ресурсы для учащихся	
Название ресурса	Ссылка
- Группа коллектива Dance-коктейль, - Культурно-образовательный центр «Оккервиль»	https://vk.com/club26191120 https://vk.com/koc_okkervil

Библиография

Нормативно - правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Об образовании в Российской Федерации // Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
3. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 // Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
5. Классификация программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.12, п.4; гл. 10, ст. 75, п. 2) Порядок проектирования - Федеральный закон № 273-ФЗ (гл. 2, ст. 12, п. 5; гл. 10, ст. 75, п. 4).
6. Условия реализации Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9 ст. 14, п.1, 5, 6; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1),
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
8. Характеристика программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.9).
9. Содержание программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1 ст.2, п.25, гл.10, ст.75, п. 1, п. 4),
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Концепция развития дополнительного образования детей // распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
12. Организация образовательного процесса Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.15, ст.16, ст.17, п. 2, п.4, п.5; гл.10, ст.75, п. 2, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
13. Учебный план - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.22).
14. Целеположение - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.10, ст.75, п.1),
15. Концепция развития дополнительного образования детей // распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
17. Организационные условия - Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст.13, п.3).
18. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — № 15. — С. 567 – 572;

Список литературы для педагога, детей, родителей

Литература в адрес педагога

1. Анатомия физических упражнений /М. Б. Ингерлейб. – Изд.3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 187 (1) с.: ил. – (Феникс-Фитнес).
2. "Детский фитнес". Академия фитнеса. Москва. 2006;
3. Жигалова Я. В., Методика ПИЛАТЕС и ваше здоровье. Методическое пособие. М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. ISBN 966-8814-03-7;
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. Т. 1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.;

5. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей. Эйдельман Любовь Николаевна. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. СПб. 2009. – 39 с.;
6. Сайкина, Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах: Учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена. 2008;
7. Сайкина Е. Г., Фирилева, Ж.Е., СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб; ДЕТСТВО-ПРЕСС. 2000;
8. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: 2008, - 64 с.;
9. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах: Учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, - СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2008. - 24 с.;
10. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования. На правах рукописи УДК 796.07. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук/Е.Г. Сайкина. - СПб. 2009, - 46 с.;
11. Фирилева, Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.; ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000. - 352 с.;
12. Эйдельман Л. Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. СПб. 2009.

Литература в адрес учащихся

1. Остин Д. Пилатес для вас/ Д. Остин // Пер. с англ. И. В. Гродель. – Мн.: ООО Попурри, 2004. – 320 с.

Литература в адрес родителей

1. Боб Андерсон. Растяжка для каждого. Комплексы упражнений для всех частей тела, на любое время суток, для мужчин и женщин, детей и взрослых и для всех видов спорта. - Минск: Попурри, 2002. - 221 с.;
2. Журналы "SHAPE". - ООО "ПАБЛИШИНГ ХАУС ВЕНЕТО", 2000 - 2012. (собрано 40 журналов);
3. Илзе Лиепа. Метод Лиепа. Философия тела. - ООО Альпина нон-фикшн, 2012. - 170с.
4. Мураками, К. пер. А. Антоновой. Начнем день с Пилатеса. - М.: Эксмо, 2008. - 232 с.
5. Остин Д. Пилатес для вас/ Д. Остин // Пер. с англ. И. В. Гродель. – Мн.: ООО Попурри, 2004. – 320 с.

Приложение 1

Педагогическое наблюдение

«Динамики развития качеств, занимающихся в процессе обучения»

[illegible]

Приложение 2

«Диагностика развития гибкости»

<i>№ п/п</i>	<i>Ф. И. Учащегося</i>	<i>Шпагат с пр.н</i>		<i>Шпагат с л.н</i>		<i>Поперечный шпагат</i>		<i>Гибкость позвоночника (на степ доске)</i>		<i>Подвижность плечевого пояса (сгимнастич.палкой)</i>	
	<i>Было (дата) / стало (дата)</i>										
1.											
2.											
3.											
4.											

Приложение 3

«Опыт освоения теоретической информации ТА и классического экзерсиса»

№	Ф. И. занимающегося	Май									
		колонна	дистанция	Step-touch	v-step	mambo	Demi-plie	relieve	Grand battement	Battement tandu jete	Grand plie
1.											
2											
3.											
4.											
5.											

Приложение 4

Аналитическая справка

Освоение обучающимися образовательной программы

(название программы) _____

Группа № _____ Год обучения _____

Количество обучающихся в группе _____ возраст _____

Из них мальчиков _____ девочек _____

Педагог _____

Параметры результативности	Критерии	Уровни освоения и их характеристики	Методы диагностики (подчеркнуть используемые)	Кол-во обуч./ %
Опыт освоения теоретической информации (теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы, владение специальной терминологией)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям. Осмысленность и правильность использования	Высокий (системный) - освоена система теоретических знаний, соответствующих программным требованиям, специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Средний – теоретические знания не систематизированы, учащийся сочетает	<i>Варианты методик</i> – Учебное тестирование – Терминологический диктант – Методика «Практическое воплощение специальной терминологии» – Конкурсы, викторины Указать, какой из вариантов был	Высокий Средний Низкий

	специальной терминологии.	специальную терминологию с бытовой. Низкий (фрагментарный) – фрагментарное освоение теоретических знаний специальные термины учащимся не употребляются.	использован Вами	
Опыт практической деятельности (практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным разделам учебно-тематического плана; навыки соблюдения правил безопасности)	Соответствие практически х умений и навыков программным требованиям. Соответствие приобретенных навыков по технике безопасности и программным требованиям.	Высокий – способы деятельности (умения и навыки) освоены полностью в соответствии с программными требованиями и выполняются самостоятельно; правила соблюдения техники безопасности выполняются учащимся осознанно. Средний – способы деятельности освоены и выполняются под руководством педагога, правила безопасности выполняются под контролем педагога. Низкий – способы деятельности освоены частично, учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и оснащением, может допускать нарушения в сфере безопасности и требует постоянного контроля.	<i>Варианты методик</i> – Наблюдение – Контрольно-диагностические задания – Анализ участия детей в конкурсах, соревнованиях, на выступлениях, концертах и т.д. Указать, какая диагностическая методика была использована	Высокий Средний Низкий
Опыт общения	Сотрудничество в образовательном процессе.	Высокий – ребенок конструктивно сотрудничает с педагогом и учащимися, инициативен в общих делах. Средний – сотрудничество ситуативно, ребенок участвует в общих делах при побуждении извне. Низкий – ребенок закрыт для общения и участия в общих делах.	<i>Варианты методик</i> – Наблюдение – Анализ коммуникативной позиции (лидер, исполнитель, зритель) – Социометрия Указать вариант методики	Высокий Средний Низкий

