

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета ГБОУ

СОШ № 323

Протокол № 7 от 26.01 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой

Приказ № 8/2 -од от 29.01 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2020– 2021 уч. год
(краткосрочная)
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
«Танцевальная аэробика»

Год обучения – 1-й
Номер группы – 114(2)-ТА
Возраст учащихся – 10 лет

Разработчик:
Рябова Вера Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Направленность программы: физкультурно-спортивная;

Уровень освоения программы: базовый;

Цель:

- Развитие у учащихся интереса к занятиям, создание добрых и товарищеских взаимоотношений в группе;
- Развитие у учащихся творческих способностей через музыку, танец, движение.
- 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 направления, строевым построениям, технике выполнения тренировочных упражнений и танцевальных движений;
- развивать способность применения в речи терминологии танцевальной аэробики;
- формировать понятия: "танцевальная композиция", "танцевальная связка", "танцевальный номер»;

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:

Группа детей набрана с 25 января 2021 г., программа краткосрочная, обучение рассчитано на 72 учебных часа. Возраст детей в группе - 10 лет. В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания 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 будет реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения.

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 4-х классов — не более 15 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).

Режим занятий в текущем учебном году:

Периодичность занятий: 2 раза в неделю (3 академических часа с перерывом 10 мин, 1 внеаудиторный час).

Описание содержания программы

№	Раздел	1 год обучения
1.	Специальная физическая подготовка: - общая физическая подготовка; - танцевальная аэробика;	1 час в неделю

	- спец-ориентированные комплексы упражнений (развитие силы, гибкости, координации и т. д.)	
2.	Хореографическая подготовка: - элементы экзерсиса на середине; - танец (постановочная деятельность); - репетиционная деятельность;	2 часа в неделю
3.	Культурно-эстетическое развитие (внеаудиторные самостоятельные занятия). - тематический материал от педагога; - тематические видео (для самостоятельного просмотра); - on-lain экскурсии; - посещение (on-lain) театров, музеев, выставок.	1 час в неделю
ИТОГ		72 часа (в год)

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 стопами;
 - 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. Танцевальная аэробика.

Теория:

- 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 chanes) 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> СФП: ритмогимнастика, СКУ: stretching – комплекс, ХП: разучивание т.с. «Джаз» <i>Форма занятия:</i> самост. работа; <i>Теория:</i> Коллектив «Dance-коктейль» - жизнь и творчество (просмотр презентаций).	1	3	27.01.21 30.01.21.		Запись сведений о проведении инструктажа в журнал. Анализ анкет Педагогическое наблюдение Online: https://vk.com/board26191120
2.	<i>Форма занятия:</i> объяснение материала; <i>Практика:</i> 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». <i>Форма занятия:</i> самост. работа; <i>Тема:</i> Коллектив «Dance-коктейль» - жизнь и творчество (знакомство).	1	3	3.02.21. 6.02.21.		Online: https://vk.com/board26191120 Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение
3.	<i>Форма занятия:</i> объяснение материала; СФП: строевой шаг, шаг-бег, «ножницы» вперед,		3	10.02.21.		Online: https://vk.com/board26191120

	«молоточки», понятия: «направляющий», «дистанция», СКУ: stretching – комплекс упражнений ХП: элементы классического экзерсиса, разучивание т.с. вступление «Почти Чикаго». <i>Форма занятия:</i> самост. работа; <i>Тема:</i> Коллектив «Dance-коктейль» - жизнь и творчество (знакомство).	1		13 .02.21.		Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение
4.	<i>Форма занятия:</i> творческое задание; <i>Практика:</i> СФП: ритмогимнастика, лексика ТА: V-step, step-touch, СКУ: упр.на развитие мыш. силы, stretching – комплекс ХП: тн «Почти Чикаго»- вступ.часть. <i>Форма занятия:</i> самост. работа «Хореография – вид искусства.	1	3	17 .02.21 20 .02.21.		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
5.	<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.	1	3	24 .02.21 27 .02.21.		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
6.	<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	1	3	03 .03.21. 06 .03.21.		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
7.	<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		3	10.03.21.		Online: https://vk.com/club26191120 Тест: подвижность тазобедренных суставов

	т.лексики к «Кукарелла», т.с. «Джаз». <i>Форма занятия:</i> самост. работа «Хореография – вид искусства.	1		13 .03.21.		Педагогическое наблюдение
8.	<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;	1	3	17 .03.21. 20 .03.21.		Online: https://vk.com/club26191120 ; Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение
9.	<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;	1	3	24 .03.21. 27 .03.21.		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
10.	<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.	1	3	31.03.21. 03.04.21.		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
11.	<i>Форма занятия:</i> тестирование; <i>Практика:</i> СКУ: «Гибкость», сила,		3	07.04.21		Online: https://vk.com/club26191120

	stretching; ХП: элементы классического экзерсиса, репетиция танцевального материала, техника исполнения движений-оттачивание. <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Народный танец» (материал), видео-просмотр.	1		10.04.21.		Тест: гибкость позвоночного столба; Педагогическое наблюдение
12.	<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.	1	3	14.04.21 17.04.21		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
13.	<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.	1	3	21.04.21 24.04.21		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
14.	<i>Форма занятия:</i> традиционное, <i>Практика:</i> СФП: ритмогимнастика, элементы ТА - Knee up, V-step, step-touch; СКУ: stretching ХП: «Кукарелла»-разучивание, постановка «Почти Чикаго». <i>Форма занятия:</i> самост. работа Тема: «Джаз» (материал), видео-просмотр.	1	3	28.04.21 01.05.21		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
15.	<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»	1	3	05.05.21 08.05.21		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение

	(материал), видео-просмотр.					
16.	<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.	1	3	12.05.21 15.05.21		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение
17.	<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.	1	3	19.05.21 22.05.21		Online: https://vk.com/club26191120 Праздничное мероприятие
18.	<i>Форма занятия:</i> традиционное, <i>Практика:</i> Итоговое занятие <i>Форма занятия:</i> Тестирование	1	3	26.05.21 29.05.21		Online: https://vk.com/club26191120 Педагогическое наблюдение Анализ выполнения программы
19.	ИТОГО: 72 часа					

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 - Наблюдение - Праздничные мероприятия - Концерты - Открытые и итоговые занятия - Анализ выполнения программ - Анализ приобретенных навыков общения	- Готовые работы - Журнал - Анкеты - Тестирование - Протоколы диагностики - Видеозапись - Фото - Отзывы (детей и родителей)	- Диагностические 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 «ВЕК», 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 «ВЕК», 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, плакаты, картины, фотографии, портреты и др.).	- Оформленный стенд («Успехи коллектива»); - 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 Лиена. Метод Лиена. 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»

№	Ф. И. учащегося	январь					май				
		<i>активность</i>	<i>инициативность</i>	<i>ответственность</i>	<i>организованность</i>	<i>Настойчивость в процессе обучения</i>	<i>активность</i>	<i>инициативность</i>	<i>Ответств</i>	<i>организованность</i>	<i>Настойчивость в процессе обучения</i>

Приложение 2

«Диагностика развития гибкости»

№ п/п	Ф. И. Учащегося	Шпагат с пр.н		Шпагат с л.н		Поперечный шпагат		Гибкость позвоночника (на степ доске)		Подвижность плечевого пояса (с гимнастич. палкой)	
	<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 tendu 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 специальной терминологии.	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 специальную терминологию с бытовой. Низкий (фрагментарный) – фрагментарное освоение теоретических знаний, специальные термины учащимся не употребляются.	Варианты методик – Учебное тестирование – Терминологический диктант – Методика «Практическое воплощение специальной терминологии» – Конкурсы, викторины Указать, какой из вариантов был использован Вами	Высокий Средний Низкий

Опыт практической деятельности (практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным разделам учебно-тематического плана; навыки соблюдения правил безопасности)	Соответствие практически 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