

**1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

‒ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации»;

‒ приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля

2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»;

‒ распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015

года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (действует с 01.01.2021)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от 05.03.2018 №298н «об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Программа «В ритме танца» развивает не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывает потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития учащихся. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной (развлечения, занимательность) и кондиционной направленностью (оздоровительная).

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее времяв современных условиях развития общества проблема укрепления и сохранения здоровья детей является как никогда ранее актуальной.  Решению этой проблемы способствует  формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей  являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Новизна  программы** заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Отличительные особенности**  данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что для создания и поддержания высокого уровня познавательного интереса и активности детей используются современные технологии: проблемного обучения, развивающего обучения, игровые, информационно-коммуникативные, проектные, коллективно-творческой деятельности.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное изучение теоретических знаний и приобретения практических умений и навыков.

**Адресат программы** Программа предназначена для учащихся 11-17 лет. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося достигшего возраста 14-ти лет. Обязательно наличие медицинского заключения о состоянии здоровья и возможности заниматься в физкультурно-спортивном объединении.

**Срок освоения программы** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 216 часов. Учащиеся имеют 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия 2 академических часа с 10- минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 45 мин, что соответствует требованиямСП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Учебные занятия проводятся по расписанию, всем составом или по группам. Для отработки элементов повышенной сложности могут быть организованы индивидуальные занятия. Программой предусмотрено проведение выездных занятий (соревнования, показательные выступления).

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий**.

Форма обучения очная, может быть организовано электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней).

(Приложение №1)

**Формы организации учебного процесса:**

* групповые, в которых обучение проводится с группой учащихся и включают в себя теоретическую и практическую части, связанные между собой.
* индивидуальные занятия направлены на решение творческих задач, для отработки с учащимися сложных хореографических (танцевальных) элементов и подготовки к сольному номеру.
* Репетиционные занятия (коллективные и индивидуальные) необходимы для осуществления постановочной работы с коллективом и участия в различных концертах.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия. Формами проведения практических занятий также являются экскурсии, соревнования, викторины, конкурсы, концерты, ролевые игры, праздники.

Наряду с традиционными формами проведения занятий применяются творческие задания (импровизации и пантомимы), сюжетно-танцевальные постановки, занятия-фантазии, интегрированные занятия, презентации, КТД (коллективные творческие дела), защита проектов и др.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование физической культуры учащихся, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья средствами спортивной аэробики**.**

**Задачи:**

**обучающие:**

* сформировать систему теоретических знаний по основам аэробики;
* способствовать овладению учащимися элементами аэробики и танцевальными движениями;
* формировать музыкально-двигательные навыки средствами хореографии;
* развить артистические способности;
* приобщать учащихся к здоровому образу жизни;

**развивающие:**

* обучить умениям организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
* обучить навыкам сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
* формировать навыки управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* развить уверенность в себе, своих силах и готовность к высоким спортивным достижениям;

**воспитательные:**

* формировать у учащихся установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
* развивать физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, выносливость);
* воспитывать чувство ответственности и товарищества.

**1.3 .Содержание программы**

**1.3.1 Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Всего | Теория | Практика | Форма аттестации/ контроля |
| 1. | Ведение в образовательную программу. История. | 4 | 2 | 2 | Беседа |
| 1.1 | Фитнес-аэробика - оздоровительная система упражнений под музыку*.*  История. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 1.2 | Презентация программы. Традиции МБУ ДО ДДТ №2 | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2. | Знания о физической культуре. | 50 | 6 | 44 | Опрос |
| 2.1 | История физической культуры. | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 2.2 | Функциональная тренировка (тренинг). | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 2.3 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплекс утренней гимнастики. | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 2.4 | Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 2.5 | Упражнения для коррекции нарушений осанки, на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 2.6 | Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March. Out. Out-in. V-Step. A-Step. Mambo. Basic-step. | 18 | 1 | 17 | Наблюдение |
| 3. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | 52 | 6 | 46 | Опрос |
| 3.1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 10 | 1 | 9 | Опрос |
| 3.2 | Самостоятельные игры и развлечения. | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 3.3 | Техника движения руками. Движения руками в различных плоскостях. | 4 | 0.5 | 3.5 | Наблюдение |
| 3.4 | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги. Knee Up. Kick. Lift side. Curl. Open Step. Grapevine. Shasse. Cha-cha-cha. | 4 | 0.5 | 3.5 | Наблюдение |
| 3.5 | Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 4 | 0.5 | 3.5 | Наблюдение |
| 3.6 | Упражнения на развитие равновесия. Стрейчинг. | 4 | 0.5 | 3.5 | Наблюдение |
| 3.7 | Упражнения из лёгкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления движения. Челночный бег прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений. | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 3.8 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики. акробатики. Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекат назад в упор присев. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль  (танцевальный комплекс) |
| 4. | Физическое совершенствование. | 100 | 6 | 94 | Наблюдение |
| 4.1 | Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. | 10 | 1 | 9 | Наблюдение |
| 4.2 | Разновидности аэробики. План физической недельной нагрузки. | 10 | 1 | 9 | Опрос |
| 4.3 | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики. | 16 | 1 | 15 | Наблюдение |
| 4.4 | Разучивание и отработка отдельных элементов связки. Сборка связок в комбинацию. Отработка комбинации. | 26 | 1 | 25 | Наблюдение |
| 4.5 | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости, на развитие силы, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Прыжки. | 10 | 1 | 9 | Наблюдение |
| 4.6 | Разновидности аэробики. Стретчинг. Калланетика. Popping. Waving (волны), Strobbing - упражнения, Locking, Dimestop -специальные упражнения. Шейпинг. Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов. | 28 | 1 | 27 | Наблюдение |
| 5. | Диагностика физической подготовленности. | 10 | 2 | 8 | Наблюдение |
| 5.1 | Тест для определения скоростных качеств. Тест для определения скоростно-силовых качеств. Тест для определения силовой выносливости. Тест для определения силы. | 2 | 1 | 1 | Промежуточная аттестация  (танцевальный комплекс) |
| 5.2 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Выступления на соревнованиях и конкурсах. | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 5.3 | Задания для самостоятельной с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.  -Здоровьесберегающие аспекы жизнедеятельности.  -Музыкально-ритмические движения  - Нетрадиционные виды упражнений  - Упражнения с предметом и без предмета  - Музыкально-ритмические и подвижные игры |  |  |  |  |
|  | Итого | 216 | 22 | 194 |  |

**1.3.2. Содержание учебного плана**

**Раздел 1.** Введение в образовательную программу. История.

*Теория:* Фитнес-аэробика - оздоровительная система упражнений под музыку*.*  История. Презентация программы. Традиции МБУДО ДДТ №2. Подготовка к самостоятельным занятиям. Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий. Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду. Руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Практика:* Игра «Давайте познакомимся».

**Раздел 2**. Знания о физической культуре.

*Теория: История физической культуры*. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Физическая подготовка и её базовые основы Физические качества, их характеристика. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья. Восстановительные мероприятия. Оборудования для занятий фитнесом: велотренажеры, беговые дорожки. Вредные привычки. Основы профилактики средствами физической культуры. Ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква - аэробика, хип-хоп аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика.

*Практика.* Функциональная тренировка (тренинг). Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплекс утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. Упражнения для коррекции нарушений осанки, на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March. Out. Out-in. V-Step. A-Step. Mambo. Basic-step.

**Раздел 3.** Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

*Теория:* Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.

*Практика.* Техника движения руками. Движения руками в различных плоскостях. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги. Knee Up. Kick. Lift side. Curl. Open Step. Grapevine. Shasse. Cha-cha-cha. Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Упражнения на развитие равновесия. Стрейчинг. Совмещение основных шагов и прыжков на полу. Упражнения из лёгкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления движения. Челночный бег прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений;

Упражнения из гимнастики с элементами акробатики. акробатики. Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекат назад в упор присев.

**Раздел 4. Физическое совершенствование**

*Теория:* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. Функциональная тренировка (тренинг). Хореографическая подготовка. Разновидности аэробики. План физической недельной нагрузки.

*Практика.* Упражнения из гимнастики с элементами акробатики. Разучивание и отработка отдельных элементов связки. Сборка связок в комбинацию. Отработка комбинации. Упражнения из спортивных игр. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости, на развитие силы, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Прыжки. Эстафеты и игры. Разучивание и отработка отдельных элементов связки, сборка связок в комбинацию. Разновидности аэробики. Стретчинг. Калланетика. Popping. Waving (волны), Strobbing-упражнения, Locking, Dimestop-специальные упражнения. Шейпинг. Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов.

**Раздел 5**. Диагностика физической подготовленности. Промежуточная аттестация.

Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Выступления на соревнованиях и конкурсах

Тест для определения скоростных качеств. Тест для определения скоростно-силовых качеств. Тест для определения силовой выносливости. Тест для определения силы. (Приложение №3)

**1.4 Планируемые результаты**

**Предметные:**

• сформирована теоретическая база по основам аэробики, владение аэробики;

• владеют основными техническими элементами аэробики; понимают сущность танцевальных движений, значение техники и тактики;

• сформированы музыкально-двигательные навыки средствами хореографии;

• показывают артистические способности;

• понимают значение здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

• организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

• адекватно взаимодействуют со взрослыми и сверстниками;

• стремятся управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявляют уверенность в себе, своих силах и готовность к высоким спортивным достижениям.

**Личностные:**

• учащиеся ориентированы на безопасный, здоровый образ жизни, имеют мотивацию к творческому труду, работе на результат;

• демонстрируют физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, выносливость);

• для учащихся характерны проявления ответственности и товарищества.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
| 1  (сентябрь) | Техника безопасности на занятиях. Подготовка к самостоятельным занятиям. Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий. | 2 |  |
| 2  (сентябрь) | Понятие фитнес-аэробика. История развития фитнес– аэробики.Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения. | 2 |  |
| 3  (сентябрь) | Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Важность и польза занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | 2 |  |
| 4  (сентябрь) | Роль и значение фитнес-аэробики в профилактикезаболеваний и укреплении здоровья. Важность и польза занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | 2 |  |
| 5  (сентябрь) | Функциональная тренировка (тренинг) Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 2 |  |
| 6  (сентябрь) | Направления в фитнес-аэробике.Ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква аэробика, хип-хоп аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика (просмотр видео различных направлений. | 2 |  |
| 7  (сентябрь) | Направления в фитнес-аэробике.Ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, хип-хоп аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика (просмотр видео различных направлений. | 2 |  |
| 8  (сентябрь) | Направления в фитнес-аэробике.Ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, хип-хопа аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика (просмотр видео различных направлений. | 2 |  |
| 9  (сентябрь) | Направления в фитнес-аэробике.Ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, хип-хопа аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика (просмотр видео различных направлений. | 2 |  |
| 10  (сентябрь) | Современные тенденции в фитнесе.Потребность в здоровых людях. Необходимость занятия спортом. Оборудования для занятий фитнесом: велотренажеры, беговые дорожки. | 2 |  |
| 11  (сентябрь) | Современные тенденции в фитнесе.Потребность в здоровых людях. Необходимость занятия спортом. Оборудования для занятий фитнесом: велотренажеры, беговые дорожки. | 2 |  |
| 12  (сентябрь) | Современные тенденции в фитнесе.Потребность в здоровых людях. Необходимость занятия спортом. Оборудования для занятий фитнесом: велотренажеры, беговые дорожки. | 2 |  |
| 13  (октябрь) | Комплекс утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. | 2 |  |
| 14  (октябрь) | Комплекс утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. | 2 |  |
| 15  (октябрь) | Комплекс утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. | 2 |  |
| 16  (октябрь) | Комплекс утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики. | 2 |  |
| 17  (октябрь) | Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки. | 2 |  |
| 18  (октябрь) | Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки. | 2 |  |
| 19  (октябрь) | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимна­стической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализато­ра; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). | 2 |  |
| 20  (октябрь) | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимна­стической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализато­ра; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). | 2 |  |
| 21  (октябрь) | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимна­стической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализато­ра; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). | 2 |  |
| 22  (октябрь) | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимна­стической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализато­ра; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). | 2 |  |
| 23  (октябрь) | Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. | 2 |  |
| 24  (октябрь) | Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March. | 2 |  |
| 25  (октябрь) | Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in. | 2 |  |
| 26  (октябрь) | Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step. | 2 |  |
| 27  (ноябрь) | Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step. | 2 |  |
| 28  (ноябрь) | Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo. | 2 |  |
| 29  (ноябрь) | Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step. | 2 |  |
| 30  (ноябрь) | Техника движения руками. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 2 |  |
| 31  (ноябрь) | Техника движения руками. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 2 |  |
| 32  (ноябрь) | Техника движения руками. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 2 |  |
| 33  (ноябрь) | Техника движения руками. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. | 2 |  |
| 34  (ноябрь) | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. | 2 |  |
| 35  (ноябрь) | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up. | 2 |  |
| 36  (ноябрь) | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick. | 2 |  |
| 37  (ноябрь) | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side. | 2 |  |
| 38  (ноябрь) | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl. | 2 |  |
| 39  (ноябрь) | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step. | 2 |  |
| 40  (декабрь) | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine. | 2 |  |
| 41  (декабрь) | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse. | 2 |  |
| 42  (декабрь) | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha | 2 |  |
| 43  (декабрь) | Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 2 |  |
| 44  (декабрь) | Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 2 |  |
| 45  (декабрь) | Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 2 |  |
| 46  (декабрь) | Равновесие. Упражнения на развитие равновесия. Стрейчинг для подготовки учащихся к гимнастическим упражнениям (шпагат). | 2 |  |
| 47  (декабрь) | Равновесие. Упражнения на развитие равновесия. Стрейчинг для подготовки учащихся к гимнастическим упражнениям (шпагат). | 2 |  |
| 48  (декабрь) | Совмещение основных шагов и прыжков на полу. Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу. Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками. | 2 |  |
| 49  (декабрь) | Совмещение основных шагов и прыжков на полу. Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу. Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками. | 2 |  |
| 50  (декабрь) | Функциональная тренировка (тренинг)  Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 2 |  |
| 51  (декабрь) | Упражнения из лёгкой атлетики. Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы - носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега. | 2 |  |
| 52  (декабрь) | Упражнения из лёгкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу педагога, спиной вперёд, приставными шагами. Челночный бег 3х10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; | 2 |  |
| 53  (январь) | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой. | 2 |  |
| 54  (январь) | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики. . комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекат назад в упор присев | 2 |  |
| 55  (январь) | Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки. | 2 |  |
| 56  (январь) | Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки. | 2 |  |
| 57  (январь) | Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки. | 2 |  |
| 58  (январь) | Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки. | 2 |  |
| 59  (январь) | Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки. | 2 |  |
| 60  (январь) | Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки. | 2 |  |
| 61  (январь) | Сборка связок в комбинацию. Отработка комбинации. | 2 |  |
| 62  (февраль) | Сборка связок в комбинацию. Отработка комбинации. | 2 |  |
| 63  (февраль) | Сборка связок в комбинацию. Отработка комбинации. | 2 |  |
| 64  (февраль) | Сборка связок в комбинацию. Отработка комбинации. | 2 |  |
| 65  (февраль) | Упражнения из спортивных игр. Комплексы и комбинации упражнений-приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. | 2 |  |
| 66  (февраль) | Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес-аэробики. Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма | 2 |  |
| 67  (февраль) | Физическая подготовка и её связь с психическими процессами и функциональными возможностями организма. Влияние занятий фитнес-аэробикой на основные системы организма. Фитнес-аэробика как средство профилактики стрессов. | 2 |  |
| 68  (февраль) | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения лег­ких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. | 2 |  |
| 69  (февраль) | Упражнения на развитие силы. Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища-повороты. | 2 |  |
| 70  (февраль) | Упражнения на развитие координации. Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка | 2 |  |
| 71  (февраль) | Упражнения на развитие выносливости. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. | 2 |  |
| 72  (февраль) | Упражнения с отягощениями. упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (одно суставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. | 2 |  |
| 73  (февраль) | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжи­тельности и скорости прыжков; Раз­личные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. | 2 |  |
| 74  (март) | Движения руками со средней амплитудой. Высокая гребля (upright row). Подъёмы рук в стороны (side lateral rises). Подъёмы рук вперед (front shoulder rises). Плечевой удар (shoulder punch). Двойной боковой в сторону (double side out) 6 Вперёд - в сторону (L-side). | 2 |  |
| 75  (март) | Движения рук с высокой амплитудой. Сгибание рук над головой (alternating overhead press). Вперёд-вверх (L-front). Вверх-вниз (dice). | 2 |  |
| 76  (март) | Прыжки высокой амплитуды. Прыжок-группировка, Прыжок Казак, Прыжок Щучка. | 2 |  |
| 77  (март) | Прыжки высокой амплитуды Подбивной прыжок, прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) | 2 |  |
| 78  (март) | Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки. | 2 |  |
| 79  (март) | Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки. | 2 |  |
| 80  (март) | Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки. | 2 |  |
| 81  (март) | Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки | 2 |  |
| 82  (март) | Сборка связок в комбинацию. | 2 |  |
| 83  (март) | Отработка комбинации. Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации | 2 |  |
| 84  (март) | Разновидности аэробики. Стретчинг. Калланетика. Разучивание статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Совершенствование статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. | 2 |  |
| 85  (март) | Хип-хоп аэробика. Popping. Рopping, как один из стилей фанка, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания. Waving (волны), Strobbing-упражнения, Locking, Dimestop -специальные упражнения. | 2 |  |
| 86  (апрель) | Хип-хоп аэробика. Popping. Рopping, как один из стилей фанка, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания. Waving (волны), Strobbing-упражнения, Locking, Dimestop-специальные упражнения. | 2 |  |
| 87  (апрель) | Разновидности аэробики. Шейпинг. Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе, с большой амплитудой, без больших отягощений, с большим количеством повторений. | 2 |  |
| 88  (апрель) | Разновидности аэробики. Шейпинг. Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе, с большой амплитудой, без больших отягощений, с большим количеством повторений. | 2 |  |
| 89  (апрель) | Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов. | 2 |  |
| 90  (апрель) | Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов. | 2 |  |
| 91  (апрель) | Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов. | 2 |  |
| 92  (апрель) | Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов. | 2 |  |
| 93  (апрель) | Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов. | 2 |  |
| 94  (апрель) | Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов. | 2 |  |
| 95  (апрель) | Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов. | 2 |  |
| 96  (апрель) | Диагностика физической подготовленности. Тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. | 2 |  |
| 97  (апрель) | Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. | 2 |  |
| 98  (апрель) | Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. | 2 |  |
| 99  (май) | Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля. | 2 |  |
| 100  (май) | Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля. | 2 |  |
| 101  (май) | План самостоятельного тренировочного занятия на неделю, месяц. Организация самостоятельных занятий различными видами фитнес-аэробики**,** определение их содержания по направленности и режиму нагрузки. Составление плана самостоятельного тренировочного занятия на неделю, месяц с учетом развития и функционального состояния своего организма. | 2 |  |
| 102  (май) | План самостоятельного тренировочного занятия на неделю, месяц. Организация самостоятельных занятий различными видами фитнес-аэробики**,** определение их содержания по направленности и режиму нагрузки. Составление плана самостоятельного тренировочного занятия на неделю, месяц с учетом развития и функционального состояния своего организма. | 2 |  |
| 103  (май) | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 2 |  |
| 104  (май) | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 2 |  |
| 105  (май) | Выступления на соревнованиях и конкурсах | 2 |  |
| 106  (май) | Выступления на соревнованиях и конкурсах. | 2 |  |
| 107  (май) | Выступления на соревнованиях и конкурсах. | 2 |  |
| 108  (май) | Выступления на соревнованиях и конкурсах. | 2 |  |

**2.2. Условия реализации программы**

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Для занятий необходимо следующее оборудование:

* хореографические станки;
* зеркала;
* гимнастические маты;
* спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические палки, мячи, обручи и т.д.);
* костюмы (эстрадно-спортивные).

Перечень технических средств обучения:

* компьютер;
* мультимедиа-проекторы;
* музыкальный центр.

Иллюстративный и демонстрационный материал:

* иллюстрации с изображением ведущих танцовщиков;
* иллюстрации с изображением танцевальных костюмов;
* фотографии танцевальных коллективов.

Раздаточный материал:

* карточки для творческих заданий;
* реквизит для танцевальных постановок.

Материалы для проверки освоения программы:

* тестирование;
* опросные листы;
* отчеты коллектива.

На занятиях учащиеся должны быть в спортивной форме, из обуви предпочтительнее кроссовки.

**2.3 Формы контроля.**

**Оценочные материалы**

*Текущий контроль* успеваемости может проводиться: на каждом занятии методом наблюдения в процессе выполнения учащимися заданий, данных педагогом на занятии; по окончании изучения раздела или темы в формах, определяемых ДОП - ДОП; после проведения самостоятельной работы учащихся. Формами контроля могут быть тесты, творческие и контрольные задания, анкетирование, игры, конкурсы, викторины, отчетные концерты, соревнования.

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в Протоколе текущего контроля по дополнительной общеобразовательной программе- дополнительной общеразвивающей программе.

*Промежуточная аттестация* учащихся проводится по завершению года обучения. Промежуточная аттестация проводится один раз в конце учебного года. Может осуществляться в форме зачета, тестовых заданий, концертного прослушивания, защиты творческих работ и проектов, конкурса. В зачет аттестации входит участие и призовые места в концертах, конкурсах различного уровня.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид контроля | Цель | Содержание | Форма | КИМы, (Приложения) |
| Текущий  (ноябрь) | Выявить уровень умения выполнять комплекс упражнений самостоятельно составленный. | Уметь самостоятельно составить комплекс упражнений из видов фитнес-аэробики. | Музыкально танцевальный комплекс. | Приложение 3 |
| Промежуточный  (май) | Выявить уровень развития внимания, чувства ритма, пластичности, музыкальности, артистичности, эмоциональности в работе над образом. Выявить качества выполнения техники танцевальных движений. | Выполнение танцевального комплекса с комментарием и анализом своего выполнения и выполнения других участников игры. | Музыкально танцевальный комплекс. Участие в соревнованиях. | Приложение 3 |

Методическая работа по подбору музыкального репертуара в основном приходится на каникулярное время, поэтому:

• во время осенних каникул изучение репертуара на зимнюю тематику;

• зимние каникулы изучение репертуара на весеннюю тематику;

• весенние каникулы изучение репертуара на тему музыкально – ритмических игр

• летние каникулы – анализ работы, выявление проблемных зон, планирование.

Помимо этого подготовка к занятиям проводится ежедневно, и зависит от учебной ситуации, от планирования учебных занятий.

**2.4 Информационно-методическое обеспечение программы**

Программа для учащихся 8-11 классов по физической культуре на основефитнес – аэробики. Авторы :

1. Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2002

Основные требования к проведению современных учебных занятий:

* создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
* целесообразное расходование времени занятия;
* применение разнообразных методов и средств обучения;
* высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
* практическая значимость полученных знаний и умений.
* учет психологических особенностей учащихся, уровня их подготовленности, интересов.

Инструкции по технике безопасности:

* Техника безопасности при работе с инвентарем
* Антитеррористическая безопасность
* Антикоррупционная безопасность
* Противопожарная безопасность
* Правила поведения в актовом зале, спортивном зале
* Правила поведения на улице и ПДД
* Профилактика ОРВИ и ОРЗ
* Правила поведения на соревнованиях.

**2.5** **Методы и технологии обучения и воспитания**

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

• Наглядный (наглядная демонстрация формируемых навыков, демонстрация фильмов, просмотр видеозаписи открытых занятий, хореографических номеров);

• Словесный (беседа о танце, объяснение техники исполнения хореографических движений, рассказ о средствах выразительности музыкального сопровождения, аналитическая оценка результатов учебного процесса);

• Эмоциональный (подбор ассоциаций, образов);

• Практический (самостоятельное выполнение учащимися хореографических (танцевальных) действий, исполнение движений и танцевальных этюдов);

• Репродуктивный (воспроизведение полученных знаний, умение создавать свой танцевальный рисунок, хореографический образ).

Разнообразие методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения движениям, делает занятия интересными и разнообразными. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное изучение теоретических знаний и приобретения практических умений и навыков.

На занятиях применяются разнообразные педагогические технологии:

проблемного обучения, развивающего обучения, игровые, информационно-коммуникационные, проектные, школа диалога культур, здоровьесберегающие, коллективно-творческой деятельность.

На занятиях активно используются игровые методы. Создавая тот или иной образ в игре, учащийся искренне верит тому, что он изображает и лучше запоминает тот или иной танцевальный элемент.

Игры-превращения, музыкально-подвижные игры не займут много времени на занятиях, а разучивание их не потребуют много умения. С помощью игр учащиеся учатся выразительности движений, оживить их фантазию и воображение. Система здоровьесберегающих методов включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

* рациональное распределение нагрузок;
* рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;
* соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
* индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
* адекватные интервалы отдыха;
* упражнения для активного отдыха, упражнения на расслабление и восстановление;
* формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

**Основны**е **направления работы с родителями**:

* информационное педагогическое обеспечение в вопросах

воспитания, оздоровления, знакомство с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

* вовлечение в образовательный процесс через участие в занятиях

учебных групп, демонстрацию учебных и творческих достижений детей;

* совместные мероприятия. (Приложение № 5)

**2.6 Список литературы**

**Для педагога:**

1.Сироткина, Ирина Шестое чувство авангарда. Танец, движение, кинестезия в жизни поэтов и художников / Ирина Сироткина. М., Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2016,232 c.

2.Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. – М; Лань, Планета музыки, 2014-264 c.

3.Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов-М; Лань, Планета музыки, 2015-256 c.

4.Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2015. - 272 c.

5.Штемпель, Наталья Наталья Штемпель. Урок классического танца. Учебное пособие / Наталья Штемпель. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2014. - 172 c.

6.Жаки, Грин Хаас Анатомия танца / Жаки Грин Хаас. М., Попурри, 2014. - 200 c.

7.Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В. М., Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007-53с

8.Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. М., Попурри, 2014.-637 c.

9.Мельдаль, Кристине Поэтика и практика хореографии / Кристине Мельдаль.-М.: Кабинетный ученый, 2015.-106 c.

**Интернет-ресурсы:**

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. <http://mon.gov.ru/>

2. Федеральный институт развития образования. <http://www.firo.ru/>

3. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. <http://turcentrrf.ru/>

4. Сеть творческих учителей: Педагоги дополнительного образования. <http://www.it-n.ru>

5. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании ВНЕШКОЛЬНИК.РФ http://www.dop-obrazovanie.com / Статья на тему: Основные принципы развития ребёнка на занятиях хореографией/Волкова Н.А./ Доклад На тему: Личностно-ориентированное обучение/ Донгак Н.О. 6. Обучение Танцам от Артёма Юрзина/ <https://vk.com/topic48901069_27911086>

7. Youtube-канал https://www.youtube.com/user/MahaloDance, приложение Learn Hip Hop Dance <https://itunes.apple.com/ru/app/learn-hip-hop-dance-free>

**Литература для детей:**

1.Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика; Феникс-Москва, 2013.-176 c.

 2.Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры-2002-№8-с 15-17

3.Силлов Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала; Астрель, Астрель-СПб, Полиграфиздат-Москва., 2012.-288 c.

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

5.Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов.-М., Drugoe Reshenie, 2014.-216 c

**Приложение 1**

к дополнительной общеобразовательной

программе – дополнительной общеразвивающей

программе «В ритме танца»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел учебного плана | Задания для самостоятельной с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий |
| 1. | Здоровьесберегающие аспекы жизнедеятельности | <https://www.youtube.com/watch?v=V6kpDj7nrnc>  <https://www.youtube.com/watch?v=HpNxjMLseZs>  <https://www.youtube.com/watch?v=sHHmfFwV1AA>  <https://www.youtube.com/watch?v=gADDozbKo-w>  https://www.youtube.com/watch?v=qkRr8LUyWU4  <https://www.youtube.com/watch?v=j2P1kDyc1Sk> |
| 2. | Музыкально-ритмические движения | <https://www.youtube.com/watch?v=vxu-ohiQMsc>  <https://www.youtube.com/watch?v=uzbIqe2Ts2Y>  <https://www.youtube.com/watch?v=OPJ6Z4RbudY>  <https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw>  <https://www.youtube.com/watch?v=G_HyrnC1Dwc>  <https://www.youtube.com/watch?v=a7mhch8MnuQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=uzbIqe2Ts2Y>  <https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk>  <https://www.youtube.com/watch?v=VuFyF8iZicw>  <https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY>  <https://www.youtube.com/watch?v=kquH8ov6fPQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=JI4NydKz2-c>  <https://www.youtube.com/watch?v=mrbQ3nPvK10>  <https://www.youtube.com/watch?v=CE1rJ4lXjXM>  <https://www.youtube.com/watch?v=MqiE0Hi-L0E> |
| 3. | Нетрадиционные виды упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=rs9A4Hrarxs>  <https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w>  <https://www.youtube.com/watch?v=S5mftdidSe0>  <https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg>  <https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU>  <https://www.youtube.com/watch?v=6msxlniilzM> |
| 4. | Упражнения с предметом и без предмета | <https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw>  <https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw>  <https://www.youtube.com/watch?v=S3RmyMIFG5k>  <https://www.youtube.com/watch?v=60GNTR9CRGs>  <https://www.youtube.com/watch?v=7yzcB-FjV9g>  <https://www.youtube.com/watch?v=1OsKQQXxKiU> |
| 5. | Музыкально-ритмические и подвижные игры | <https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs>  <https://www.youtube.com/watch?v=NO0sSEKUbHA>  <https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg>  <https://www.youtube.com/watch?v=MwX_esLWcZ0>  <https://www.youtube.com/watch?v=Yiw8zINrRU4>  <https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNvAQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=L1FwJKVHmkQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs>  <https://www.youtube.com/watch?v=s6c8U-5c74g>  <https://www.youtube.com/watch?v=ttuj5CpDfmU>  <https://www.youtube.com/watch?v=QrewVi7Q-Ho>  <https://www.youtube.com/watch?v=CQ0epWeacAo> |

**Приложение 2**

к дополнительной общеобразовательной

программе – дополнительной общеразвивающей

программе «В ритме танца»

**Критериями оценки результатов контроля являются следующие показания**:

В-высокий уровень-учащийся овладел практически всеми умениями, навыками и знаниями, предусмотренными программой за конкретный период;

С-средний уровень - объем усвоенных умений, навыков и знаний составляет более ½;

Н-низкий уровень-учащийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений, навыков и знаний.

Для отслеживания индивидуальных склонностей и запросов, усвоения содержания программы, развития творческих способностей учащихся заполняются диагностические карты.

Для оценки уровня физической подготовленности используются тесты, которые в большей мере позволяет учитывать индивидуальные особенности учащихся.

**Приложение 3**

к дополнительной общеобразовательной

программе – дополнительной общеразвивающей

программе «В ритме танца»

**Контрольные задания**

**Текущий контроль. Музыкально-танцевальная композиция**

При составлении музыкально-танцевального комплекса необходимо включить основные «базовые» шаги и прыжки, подскоки, скачки. В комплекс можно включить некоторую танцевальную стилизацию. Типичным для данных упражнений является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующему тому или иному танцу. Это может быть фанк, хип-хоп, латино, самба, ча-ча-ча и др. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором является музыка с частотой сердечных сокращений до 120-160 ударов в минуту.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Пояснения по технике выполнения |
| Шаг (March) | Напоминает естественный шаг, но отличается большей интенсивностью (нога сгибается в положение ниже горизонтального, носок натянут). |
| Ходьба (Walking) | Ходьба в разных направлениях, вперед–назад, по кругу, по диагонали. |
| Приставной шаг (Step-touch) | Шаг в сторону (назад или вперед), вторую ногу приставить; вернуться назад (выполняется на 4 счета). |
| Базовый шаг (Basic step) | Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – приставить левую ногу. |
| V-step | Разновидность шага ноги врозь, затем – вместе. Выполняется на 4 счета. Направление шагов напоминает английскую букву V. |
| Выпад (Lunge) | Основной вариант – выпад вперед, тяжесть тела смещается на ногу, выставленную вперед. Направление выпада может быть различными (назад, в сторону). |
| Открытый шаг (Open step) | Перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь. Движение может выполняться из полуприседа, пружиня. |
| Подъем колена (Knee up (knee lift) | Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую ногу поднимаем, сгибаем до положения не ниже горизонтального; носок оттянут, угол между бедром и голенью 90. |
| «Скрестный» шаг в сторону (Grape-wine) | Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой в сторону; 2 – шаг левой ногой скрестно сзади; 3 – шаг правой ногой в сторону; 4 – приставить левую ногу к правой. |
| Удар (Kick) | Мах ногой вперед в положении стоя на одной ноге. Амплитуда маха не превышает 90°. |
| Захлест голени (Leg curl) | Сгибание голени назад. Движение выполняется шагом в сторону на 2 счета: 1 – перенести тяжесть тела на правую ногу, другая нога на носок; 2 – левую согнуть назад в направлении ягодичной мышцы; 3– 4 – исходное положение. |
| Скользящий шаг (Slide) | Приставные шаги в сторону на полусогнутых ногах. |
| Галоп (Gallop) | Разновидность приставного шага, выполняемого прыжками. |
| Твист (Twist) | Шаг правой ногой вперед, поворот коленей влево–вправо; вернуться в исходное положение. |
| Ча-ча-ча (Cha-cha-cha) | Шаг в любом направлении со сменой ног на счет 1, 2, 3; вернуться в исходное положение. |
| Мамбо (Mambo) | Вариация танцевального шага мамбо. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – шаг левой ногой на месте (центр тяжести тела на правую ногу не переносится); 3 – шаг правой ногой назад; 4 – шаг левой ногой на месте. |

Примерная комбинация

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Счет | Кол-во счетов | Наименование элемента | Ведущая нога | Направление движения | Движение руками | Примечание |
| 1–4 | 4 | Grape-wine со сменой ног | Правая | Вправо |  |  |
| 5––8 | 4 | Mambo | Левая | Вперед |  |  |
| 9–10 | 2 | Ча-ча-ча | Левая | Влево |  |  |
| 11–12 | 2 | Turn | Правая | Через левое плечо |  |  |
| 13–16 | 4 | Mambo | Правая | Вперед |  |  |
| 17–18 | 2 | V-step | Правая | Вперед | Руками закручиваемся вокруг корпуса по ходу движения |  |
| 19–20 | 2 | Baby-mambo | Правая | Назад |  |  |
| 21–22 | 2 | Turn | Правая | Через левое плечо |  |  |
| 23–24 | 2 | Baby-mambo | Правая | Вперед |  |  |
| 25–26 | 4 | Turn | Правая | Через правое плечо |  |  |
| 27–28 | 2 | March | Правая | Назад |  |  |
| 29–32 | 4 | Batman | Правая | Вперед |  |  |

МАХ=12 баллов.

10 – 12 баллов – высокий уровень;

7 – 9 балла – средний уровень;

6 и менее балла – низкий уровень

Критерии:

В-высокий уровень-обучающийся умеет самостоятельно составить комплекс упражнений.

С-средний уровень – самостоятельно составлен комплекс более ½;

Н-низкий уровень – учащийся самостоятельно составляет комплекс менее чем ½ предусмотренных.

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Возраст | В | С | Н |
| 1. | Челночный бег  3х10 (с) | 11-12  13-14  16-17 | 8.2  8.0  7.9 | 9.1  8.8  8.7 | 9.4  9.0  8.9 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 11-12  13-14  16-17 | 5.3  5.0  5.0 | 5.8  5.4  5.5 | 6.0  5.6  5.7 |
| 3. | Бег 60 м (с) | 11-12  13-14  16-17 | 10.1  9.6  9.3 | 10.9  10.4  10.1 | 11.3  10.6  10.5 |
| 4. | Бег 2000м (с) | 11-12  13-14  16-17 | 10.40  10.00  9.50 | 12.10  11.40  11.20 | 13.00  12.10  12.00 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 11-12  13-14  16-17 | 165  180  185 | 145  160  170 | 135  150  160 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 11-12  13-14  16-17 | 40  43  44 | 30  34  36 | 28  31  33 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-раз) | 11-12  13-14  16-17 | 14  15  16 | 9  10  11 | 7  8  9 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | 11-12  13-14  16-17 | +13  +15  +16 | +6  +8  +9 | +4  +5  +7 |

**Контроль физической подготовки учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Задачи** | **Содержание** | **Формы** | **Критерии** |
| Сентябрь  Апрель | Определить  физическое состояния учащихся. | Развитие физических качеств | Сдача нормативов | **«высокий» (В )**-технически правильное и чёткое выполнение норматива, выполненного в соответствии с возрастными особенностями.  **«средний» (С)-**  допускается 1-2 ошибки при выполнении теста. Есть не соответствие с нормативом.  **«низкий» (Н)-**учащийся не справляется с выполнением контрольного норматива. |

**Приложение 4**

к дополнительной общеобразовательной

программе – дополнительной общеразвивающей

программе «В ритме танца»

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления воспитательной  деятельности | Мероприятия (форма, название) | Дата проведения |
| ***Общекультурное направление:***  *(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)* | Занятие, посвященное Дню Мира. «Мир детства доступен каждому!» | сентябрь |
| ***Духовно-нравственное направление:***  *(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)* | Конкурс рисунков на асфальте «Мы против терроризма!», посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом.  Беседа«Терроризм – угроза обществу!»;  Родительское собрание | сентябрь |
| ***Здоровьесберегающее направление:***  *(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)* | «Веселые старты» посвященные дню здоровья;  «Правила движения в Ваших руках»;  - Просмотр видеоматериалов.  Пожарная безопасность;  - «Правила поведения при пожаре».  Антитеррористическая безопасность. | апрель  октябрь  апрель |
| ***Общекультурное направление:***  *(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)* | «Спешите делать добро»  Беседа, посвященная Дню пожилых людей  Информационная безопасность:  Беседа «Интернет для детей – без бед». | октябрь  декабрь |
| ***Социальное направление:***  *(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)* | «Мир профессий»  «Мои интересы и склонности»  Беседа. | январь |
| ***Общекультурное направление:****(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию,экологическое воспитание)* | «В единстве наша сила»  Беседа, посвященная Дню народного единства  «Права, обязанности, ответственность!»  Беседа  «Я-личность!»  Беседа | ноябрь  февраль |
| ***Духовно-нравственное направление:****(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)* | «Что такое толерантность?»  Беседа, посвященная Дню толерантности;  Совместное занятие с родителями посвященное Дню Матери «Мама, я так тебя люблю». | ноябрь |
| ***Духовно-нравственное направление:****(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)* | **Родительское собрание:**«Современная семья: возможности и проблемы ее уклада»  Необходимость семейных традиций в жизни ребенка.  Инструктаж перед каникулами на темы:  «ПДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»;  Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!» ко Дню инвалида. | январь  октябрь  декабрь  март  май |
| ***Здоровьесберегающее направление:****(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)* | Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой». | декабрь |
| ***Духовно-нравственное направление:****(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)* | Совместное изготовление с родителями украшений для объединения: «Творческая мастерская Деда Мороза и Снегурочки». Участие в новогодних мероприятиях. «Новый год в кроссовках». | ноябрь-декабрь |
| ***Духовно-нравственное направление:***  *(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)* | Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний учащихся. | сентябрь-апрель |
| ***Здоровьесберегающее направление:****(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)* | Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни». | март |
| ***Общекультурное направление:***  *(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию,экологическое воспитание)* | Участие в квестах, викторинах, посвященные дню защитника Отечества  Праздничный концерт «С праздником, дорогие наши..» | февраль |
| ***Духовно-нравственное направление:***  *(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)* | Участие в мероприятиях различного уровня | Согласно плану |
| ***Общекультурное направление:***  *(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)* | «Первомай-как все начиналось. История возникновения праздника 1 Мая»  Беседа  «Георгиевская ленточка»  Акция;  Участие в праздничных мероприятиях, посвященных 9 мая;  Беседа, посвященная Всемирному Дню БЕЗ табака «Мы против курения!»  Итоговый отчетный концерт  «УРА КАНИКУЛЫ»  Чаепитие. | май  апрель |
| ***Духовно-нравственное направление:***  *(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)* | Беседа «Семья и ее ценности», посвященная Всемирному дню семьи. | май |
| ***Общекультурное направление:***  *(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)* | Мероприятие, посвященное Международному Дню зашиты детей «Корабль детства» Беседа, посвященная Дню России. | май |

**Приложение 5**

к дополнительной общеобразовательной

программе – дополнительной общеразвивающей

программе «В ритме танца»

План работы с родителями/законными представителями

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Название раздела | Содержание |
| Сентябрь | Мониторинговое обследование семейного положения родителей. | Анкетирование родителей на тему: «Социальный портрет семьи». |
|  | Повышение педагогической культуры родителей.  День открытых дверей. | «Дополнительное образование: занятия в детских объединениях – кружках». |
|  | Родительское собрание | Тема: «Давайте познакомимся». Знакомство с администрацией центра «Вдохновения», педагогами. Документация центра.  «Дополнительное образование.  Для чего оно нужно и как выбрать его направление?»  Разное:   * выбор родительского комитета; * создание сайта (сообщества) для совместного общения с родителями.   Тренинговые игры и упражнения |
|  | Совместные мероприятия. Поход. | Тема: Начался учебный год, а не пойти ли нам в поход». |
|  | Информационно - методическое обеспечение | Разработка памятки родителям «Сертификат дополнительного образования». |
| Октябрь | Повышение педагогической культуры родителей. | Консультация на тему: «Счастье семьи – здоровые дети» |
|  | Совместные мероприятия | Танцевальный фестиваль «Дочки-матери» |
|  | Информационно - методическое обеспечение | Разработка памятки для родителей: «Время – это всё! |
| Ноябрь | Повышение педагогической культуры родителей | Беседа с родителями на тему: «Питьевая вода и здоровье ребенка» |
|  | Совместные мероприятия | Чаепитие |
|  | Методическое обеспечение | Подбор материала к новогоднему празднику. Подготовка сценария мероприятия.  «Новый год в кроссовках». |
| Декабрь | Повышение педагогической культуры родителей | Консультация с родителями на тему: «Говорите это вашим детям чаще». |
|  | Родительское собрание | * Тема: «В каждой семье свои традиции». Повестка: беседа «Семейные традиции; * подведение итогов 1 полугодия. * организационные вопросы.   Тренинговые игры и упражнения. |
|  | Совместные мероприятия | Совместное изготовление с родителями украшений для объединения: «Творческая мастерская Деда Мороза и Снегурочки». Участие в новогодних мероприятиях. «Новый год в кроссовках». |
|  | Методическое обеспечение | Разработка памятки для родителей «Ребенок в интернете». |
| Январь | Мониторинг запросов семьи | Тестирование родителей на тему: «Я и мой ребёнок».  Анонимное анкетирование «Удовлетворённость родителей дополнительным образованием»; |
|  | Повышение педагогической культуры родителей. | Лекция-беседа на тему: «Физкультминутки и их значение в режиме дня». |
|  | Совместные мероприятия | Совместное занятие с родителями. |
|  | Информационно - методическое обеспечение | Разработка памятки «В каких продуктах «живут витамины». |
| Февраль | Повышение педагогической культуры родителей | Индивидуальные беседы с родителями о развитии творческих способностях у детей. |
|  | Информационно - методическое обеспечение | Разработка памятки Безопасность ребенка дома. |
| Март | Совместные мероприятия. | Посиделки с мамами. Чаепитие. |
|  | Информационно - методическое обеспечение. | Разработка памятки по оздоровлению детей. |
| Апрель | Повышение педагогической культуры родителей. | Духовно-нравственное воспитание детей. Участие в парадных мероприятиях ко Дню Победы. |
|  | Совместные мероприятия | Сопровождение детей на соревнованиях, конкурсах. |
|  | Методическое обеспечение | Подбор материала к празднику «День Победы». |
| Май | Совместные мероприятия. | День открытых дверей. Показ занятия для родителей. |
|  | Методическое обеспечение. | Подготовка рекомендаций для родителей по оздоровлению детей на летний период. |
|  | Родительское собрание. | * Тема: «Воспитание культуры поведения детей». Повестка: познакомить родителей с системой работы в МБУ ДО ДДТ №2 по формированию норм культуры поведения.   Мероприятие «Вы спрашиваете – мы отвечаем». Подведение итогов учебного года творческих и спортивных достижений учащихся;   * обсуждение перспектив учащихся продолжения обучения на новый учебный год.   Тренинговые игры и упражнения. |

**Приложение 6**

к дополнительной общеобразовательной

программе – дополнительной общеразвивающей

программе «В ритме танца»

**Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы**

Цель мониторинга: выявление уровня развития детей (начального уровня и

динамики развития) танцевальных способностей, эффективности педагогического

воздействия

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально

подобранных заданий.

Мониторинг осуществляется с помощью методики С. И. Мерзляковой. На основеданной методики разработаны основные критерии, подобраны диагностические задания.

*Критерии диагностики:*

*Музыкальность* — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

*Эмоциональность* — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства в движении. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что - то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные.

*Творческие проявления* — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные движения. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

*Координация, ловкость движений* — точность, ловкость движений, координация рук

и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, ОРУ и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других ОРУ видах движений).

*Гибкость, пластичность* — мягкость, плавность рук, подвижность суставов,

гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

Мониторинг результатов обучения

ребенка по дополнительной образовательной программе

Теоретическая подготовка учащегося:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)  наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Владение специальной терминологией  собеседование |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |

Показатели:

*1.низкий уровень* (учащийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);

*средний уровень* (объем усвоенных знаний составляет более ½);

*высокий уровень* (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

*2.низкий уровень* (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины);

*средний уровень* (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой);

*высокий уровень* (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).

Владение специальной терминологией

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И учащегося | Владение специальной терминологией  контрольное задание | Владение специальным оборудованием и оснащением  контрольное задание | Творческие навыки  контрольное задание |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

Показатели:

*1.низкий уровень* (учащийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);

*средний уровень* (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);

*высокий уровень* (учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).

2. *низкий уровень умений* (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);

*средний уровень* (работает с оборудованием с помощью педагога);

*высокий уровень* (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).

3. *низкий уровень развития креативности* (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);

*средний уровень* (выполняет в основном задания на основе образца);

*высокий уровень* (выполняет практические задания с элементами творчества).

Коммуникативные умения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Умение слушать и слышать педагога  наблюдение | Умение выступать перед аудиторией  наблюдение | Умение вести полемику, участвовать в дискуссии  наблюдение |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

Показатели:

*1.низкий уровень* (учащийся испытывает серьезные затруднения на занятии, не умеет слушать);

*средний уровень* (слышит педагога или родителей, но отвлекается)

*высокий уровень* (слышит педагога, не испытывает особых трудностей)

2. *низкий уровень умений* (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе перед аудиторией);

*средний уровень* (не испытывает серьезных затруднений)

*высокий уровень* (умеет выступать перед аудиторией)

3. *низкий уровень умений* (учащийся испытывает серьезные затруднения, не умеет участвовать в дискуссии);

*средний уровень* (не испытывает серьезных затруднений);

*высокий уровень* (умеет вести полемику, участвовать в дискуссии).

Регулятивные умения и навыки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Умение организовать свое рабочее (учебное) место  наблюдение | Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности  наблюдение | Умение аккуратно выполнять задания  наблюдение |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

Показатели*:*

*1.низкий уровень умений* (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);

*средний уровень* (работает с литературой с помощью педагога или родителей)

*высокий уровень* (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)

2. *низкий уровень* (учащийся овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);

*средний уровень* (объем усвоенных навыков составляет более ½);

*высокий уровень* (учащийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).

3. удовл. – хорошо – отлично

Мониторинг личностного развития ребёнка

в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Организационно-волевые качества:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Терпение  наблюдение | Воля  наблюдение | Самоконтроль  наблюдение |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

Показатели:

1. *терпения хватает*< чем на ½ занятия- низкий

терпения хватает > чем на ½ занятия-средний

терпения хватает на все занятие- высокий

2*. силы воли не хватает*

силы воли не хватает на все занятия

сила воли проявляет на все занятия

3. *учащийся постоянно* действует под воздействием контроля извне

периодически контролирует себя сам

постоянно контролирует себя сам

Личностные качества:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Самооценка  анкетирование | Интерес к занятиям в детском объединении  тестирование |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |

Показатели:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. завышенная  заниженная  нормальная | 2. низкий-интерес к занятиям продиктован ребенку извне;  Средний-интерес периодически поддерживается самим ребёнко;  Высокий-интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. |

Поведенческие качества:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Конфликтность  (отношение учащегося к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)  тестирование,  метод незаконченного предложения | Тип сотрудничества  (отношение учащегося к общим делам детского объединения)  наблюдение |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |

Показатели:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. периодически провоцирует конфликты сам в конфликтах не участвует, старается их избежать, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты. | 2. избегает участия в общих делах  участвует при побуждении извне,  инициативен в общих делах. |

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинга развития качеств личности учащихся

Объединение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Программа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уч. год\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О  Кл. | | К а ч е с т в а л и ч н о с т и и п р и з н а к и п р о я в л е н и я | | | | | | | | | | | | | | |
| Активность  организаторские способности | | | Коммуникативные навыки, коллективизм | | | Ответственност  самостоятельност  дисциплинированность | | | Нравственность,  гуманность | | | Креативност склонность к исследовательско-проектировочной деятельности | | |
| дата заполнения | | | дата заполнения | | | дата заполнения | | | дата заполнения | | | дата заполнения | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |