

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной — дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для рок-н-ролла» разработана для реализации в МБОУ СШ №17 и опирается на нормативно-правовую базу:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Адаптированные программы:
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)
- Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Направленность программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «аэробика для рок-н-ролла» имеет художественную направленность.

Актуальность программы В программе собраны особенности по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить учащихся со многими танцевальными направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Отличительные особенности программы является соединение движения, музыки и игры, которые одновременно влияют на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях кружка дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам, познавая многообразие танца, через ритмические упражнения, выполняемые под определенную музыку, и танцевальные движения современных молодежных танцев. Программа «аэробика для рок-н-ролла» является первым этапом обучения. Имеет ознакомительный и общеразвивающий характер, построена на здоровье-сберегающих технологиях и игровой форме обучения с применением ритмопластики.

Адресат программы Дополнительная общеобразовательная — дополнительная общеразвивающая программа «аэробика для рок-н-ролла» адресована обучающимся среднего школьного возраста (7-10 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть

принимаются все желающие заниматься. Ограничениями для зачисления в группу могут служить физические заболевания исключающие физическую нагрузку.

Объем программы Всего 216 часов в год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основным видом занятия является учебное занятие. Форма проведения занятий – групповая. Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: тренинги, беседы, игры, конкурсы, самостоятельную работу, творческие занятия.

Также, при реализации программы «аэробика для рок-н-ролла» возможна и **дистанционная форма**. Дистанционная форма обучения даёт детям возможность обучаться вне зависимости от их места их нахождения, при условии наличия специализированных средств коммуникации.

Задачи дистанционного обучения:

- Привить детям навык самостоятельной работы;
- обеспечить процесс обучения в отсутствии возможности очного обучения;
- Приобщения детей к современным образовательным технологиям.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий. Занятия по программе «Первые шаги спортивного танца» проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172–14), продолжительность часа занятий для учащихся... возраста (7-10 лет) — 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для рок-н-ролла» создана для всестороннего развития детей, как в физическом, так и психологическом аспектах. Для более конкретного определения направления деятельности разработаны следующие цели и задачи.

Предметная цель программы:

- Научить детей грамотно выполнять двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить культуру общения между собой, в паре, в танце, с окружающими.

Метопредметная цель программы:

- Развить у обучающихся навыки: танцевальность, артистичность, усовершенствовать физическую базу.

Личностная цель программы:

- Воспитать чувство уважения к себе и другим участникам коллектива, научить ответственно относиться к занятиям, привить чувство дисциплины.

Задачи программы.

• Обучающие

- сформировать необходимые для занятий способности (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве);

-обучить ребенка владению своим телом;

-преподать приёмы разминки у станка и на середине зала;

- познакомить с основами музыкальных жанров и стилей;

• развивающие

- заложить основы пластики тела через формирование правильной и красивой осанки.

- развить эмоциональную отзывчивость на музыку;

- развить музыкальные способности: музыкальный слух, музыкальную память, мышление, чувство ритма;

- развить координацию;

- развить навыки и умения анализировать содержание музыкальных фраз, предложений, применяя эти знания при разучивании и исполнении танцевальных движений;

• воспитательные:

- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;

- сформировать навыки самостоятельной работы над танцевальным номером;

- сформировать художественный музыкальный вкус, развить интерес к исполнению танцев и посещению концертов;
- воспитать культуру общения в творческом коллективе;
- воспитать чувство ответственности перед самим собой и коллективом

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	контроль	
1	Вводная часть.	4	2	2		Беседа. Наблюдение Упражнения для проверки данных (на гибкость, растяжку).
2	Музыкально-ритмический комплекс.	104	16	84	6	Наблюдение
3	Комбинации.	42		38	2	Наблюдение
4	Постановочная работа.	60		62		Наблюдение
5	Итоговая часть.	4	2	2		Контрольное занятие
	Итого:	216	20	188	8	

Учебно-тематический план

№	тема	Количество часов				Форма контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1.	Вводная часть	4				
2.	Вводная часть		2			наблюдение
3.	Вводная часть			2		наблюдение
	Музыкально ритмический комплекс	104	16	84	6	
4.	Поклон. Основные положения. Положения рук в танце.		2			наблюдение
5.	Поклон. Основные положения. Положения рук в танце.			2		наблюдение
6.	Виды шагов		2			наблюдение
7.	Виды шагов			2		наблюдение
8.	Виды шагов			2		наблюдение
9.	Виды шагов			2		наблюдение
10.	Понятие вес тела		2			наблюдение
11.	Вес тела на двух ногах			2		наблюдение
12.	Вес тела на 10й ноге			2		наблюдение
13.	Перенос веса тела			2		наблюдение
14.	Фэн кик на 45 градусов			2		наблюдение
15.	Фэн кик на 45 градусов с руками			2		наблюдение
16.	Фэн кик на 45 градусов с шагами			2		наблюдение
17.	Фэн кик на 90 градусов			2		наблюдение
18.	Фэн кик на 90 градусов с шагами			2		наблюдение
19.	Виды бега, подскоков, прыжков		2			наблюдение
20.	Виды бега, подскоков, прыжков			2		наблюдение
21.	Виды бега, подскоков, прыжков			2		наблюдение

22.	Виды бега, подскоков, прыжков			2		наблюдение
23.	Виды бега, подскоков, прыжков			2		наблюдение
24.	Виды бега, подскоков, прыжков			2		наблюдение
25.	Виды бега, подскоков, прыжков			2		наблюдение
26.	Изучений простых построений.		2			наблюдение
27.	Изучений простых построений.			2		наблюдение
28.	Изучений простых построений.			2		наблюдение
29.	Изучений простых построений.			2		наблюдение
30.	Выступление				2	наблюдение
31.	Координация рук при ходьбе и беге.		2	2		наблюдение
32.	Координация рук при ходьбе и беге.			2		наблюдение
33.	Координация рук при ходьбе и беге.			2		наблюдение
34.	Координация рук при ходьбе и беге.			2		наблюдение
35.	Отхлопывание ритма на месте, при ходьбе, под музыку.		2			наблюдение
36.	Отхлопывание ритма на месте, при ходьбе, под музыку.			2		наблюдение
37.	Отхлопывание ритма на месте, при ходьбе, под музыку.			2		наблюдение
38.	Отхлопывание ритма на месте, при ходьбе, под музыку.			2		наблюдение
39.	Бол чендж в сторону 2 позиции			2		наблюдение
40.	Бол чендж в сторону 4 позиции			2		наблюдение
41.	Кик бол чендж			2		наблюдение
42.	Степ бол чендж			2		наблюдение
43.	Методика исполнения бол чендж					наблюдение
44.	Учебная комбинация бол чандж			2		наблюдение
45.	Сюжетно-образные упражнения.			2		наблюдение

46.	Сюжетно-образные упражнения.			2		наблюдение
47.	Сюжетно-образные упражнения.			2		наблюдение
48.	Сюжетно-образные упражнения.			2		наблюдение
49.	Сюжетно-образные упражнения.			2		наблюдение
50.	Партер.			2		наблюдение
51.	Партер.			2		наблюдение
52.	Партер.			2		наблюдение
53.	Партер.			2		наблюдение
54.	Контрольное занятие.				2	наблюдение
55.	Выступление				2	наблюдение
	Комбинации	42		38	2	
56.	Слайд с продвижение вперед через прямую ногу			2		наблюдение
57.	Спираль через положение «планка»			2		наблюдение
58.	Спираль из положения сидя			2		наблюдение
59.	Спираль из положения стоя			2		наблюдение
60.	Спираль от руки			2		наблюдение
61.	Спираль от ноги			2		наблюдение
62.	Слайд с прыжком через прямую ногу			2		наблюдение
63.	Хип лифт – поднятие бедра на всей стопе			2		наблюдение
64.	Хип лифт – поднятие бедра на полу пальцах			2		наблюдение
65.	Хип лифт – поднятие бедра с руками			2		наблюдение
66.	Хип лифт – поднятие бедра с открытием ноги в сторону			2		наблюдение
67.	Хип фол			2		наблюдение
68.	Танцевальная смена.			2		наблюдение
69.	Танцевальная смена.			2		наблюдение
70.	Танцевальная смена.			2		наблюдение
71.	Танцевальная смена.			2		наблюдение

72.	Танцевальная смена.			2		наблюдение
73.	Танцевальная смена.			2		наблюдение
74.	Танцевальная смена.			2		наблюдение
75.	Выступление				2	наблюдение
	Постановочная работа	62				
76.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
77.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
78.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
79.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
80.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
81.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
82.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
83.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
84.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
85.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
86.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
87.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
88.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
89.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
90.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
91.	Разучивание комбинаций			2		наблюдение
92.	Отработка номеров			2		наблюдение
93.	Отработка номеров			2		наблюдение
94.	Отработка номеров			2		наблюдение
95.	Отработка номеров			2		наблюдение
96.	Отработка номеров			2		наблюдение
97.	Отработка номеров			2		наблюдение
98.	Отработка номеров			2		наблюдение
99.	Отработка номеров			2		наблюдение
100.	Отработка номеров			2		наблюдение
101.	Отработка номеров			2		наблюдение
102.	Отработка номеров			2		наблюдение
103.	Отработка номеров			2		наблюдение
104.	Отработка номеров			2		наблюдение
105.	Выступление			2		наблюдение

106	Выступление			2		наблюдение
	Итоговая	4				
107	Подготовка к открытому уроку			2		контроль
108	Открытый урок			2		контроль
	ИТОГО	216				

- анализировать допущенные ошибки и способы их устранения.

• **познавательные УУД.** Обучающийся научится:

- предполагать результат проделанной работы;
- анализировать значение исполняемых элементов;
- передавать характер танца;
- отличать аэробику от других танцевальных направлений.
- технической грамотности;
- развивать свои физические возможности по средствам классического и народного экзерсиса.

• **коммуникативные УУД.** Ученик научится:

- участвовать в диалоге с другими участниками коллектива;
- взаимодействовать с другими детьми и педагогом в процессе творческой работы;
- свободно выражать свои мысли и идеи;
- отвечать на поставленные вопросы не боясь ошибиться;
- слушать педагога и откликаться на замечания.

Личностные результаты. У обучающегося будут сформированы:

- мотивация к занятию танцами;
- познавательный интерес к изучению аэробики танцев и их истории;
- установка на развитие своих физических и технических возможностей;
- способность к самоанализу;
- умение высказать и отстоять свою позицию.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный план по программе «Аэробика для рок – н- ролла»

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

№	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1.			комбинированное	2	Вводная часть	МБОУ СШ №17 зал хореографии актовый зал	
2.			Комбинированное	2	Вводная часть		наблюдение
3.			Комбинированное	2	Вводная часть		Наблюдение
4.			Комбинированное	2	Музыкально ритмический комплекс		Наблюдение
5.			Комбинированное	2	Поклон. Основные положения. Положения рук в танце.		Наблюдение
6.			Комбинированное	2	Поклон. Основные положения. Положения рук в танце.		Наблюдение
7.			Комбинированное	2	Виды шагов		Наблюдение
8.			Комбинированное	2	Виды шагов		Наблюдение
9.			Комбинированное	2	Виды шагов		Наблюдение

10.			Комбинированное	2	Виды шагов		Наблюдение
11.			Комбинированное	2	Понятие вес тела		Наблюдение
12.			Комбинированное	2	Вес тела на двух ногах		Наблюдение
13.			Комбинированное	2	Вес тела на 1ой ноге		Наблюдение
14.		.	Комбинированное	2	Перенос веса тела		Наблюдение
15.			Комбинированное	2	Фэн кик на 45 градусов		Наблюдение
16.			Комбинированное	2	Фэн кик на 45 градусов с руками		Наблюдение
17.			Комбинированное	2	Фэн кик на 45 градусов с шагами		Наблюдение
18.			Тематические	2	Фэн кик на 90 градусов		Творческое задание
19.			Повторение пройденного	2	Фэн кик на 90 градусов с шагами		опрос
20.			Повторение пройденного	2	Виды бега, подскоков, прыжков		опрос
21.			Комбинированное	2	Виды бега, подскоков, прыжков		наблюдение
22.			Комбинированное	2	Виды бега, подскоков, прыжков		Наблюдение
23.			Комбинированное	2	Виды бега, подскоков, прыжков		наблюдение
24.			Повторение пройденного	2	Виды бега, подскоков, прыжков		опрос
25.			Комбинированное	2	Виды бега, подскоков, прыжков		наблюдение
26.			Комбинированное	2	Изучений простых построений.		наблюдение

27.			Комбинированное	2	Изучений простых построений.		Наблюдение
28.			Комбинированное	2	Изучений простых построений.		Наблюдение
29.			Комбинированное	2	Изучений простых построений.		Наблюдение
30.			Комбинированное	2	Выступление		Наблюдение
31.			Комбинированное	2	Координация рук при ходьбе и беге.		Наблюдение
32.			Комбинированное	2	Координация рук при ходьбе и беге.		наблюдение
33.			Тематические	2	Координация рук при ходьбе и беге.		наблюдение
34.			Тематические	2	Координация рук при ходьбе и беге.		Наблюдение
35.			Тематические	2	Отхлопывание ритма на месте, при ходьбе, под музыку.		Наблюдение
36.			Повторение пройденного	2	Отхлопывание ритма на месте, при ходьбе, под музыку.		опрос
37.			Повторение пройденного	2	Отхлопывание ритма на месте, при ходьбе, под музыку.		наблюдение
38.			Закрепление пройденного	2	Отхлопывание ритма на месте, при ходьбе, под музыку.		Открытое занятие
39.			Комбинированное	2	Бол чендж в сторону 2 позиции		концерт
40.			Комбинированное	2	Бол чендж в сторону 4 позиции		Наблюдение

41.			Комбинированное	2	Кик бол чендж		Наблюдение
42.			Комбинированное	2	Степ бол чендж		Наблюдение
43.			Комбинированное	2	Методика исполнения бол чендж		Наблюдение
44.			Комбинированное	2	Учебная комбинация бол чандж		Наблюдение
45.			Комбинированное	2	Сюжетно-образные упражнения.		Наблюдение
46.			Комбинированное	2	Сюжетно-образные упражнения.		Наблюдение
47.			Комбинированное	2	Сюжетно-образные упражнения.		Наблюдение
48.			Комбинированное	2	Сюжетно-образные упражнения.		Наблюдение
49.			Комбинированное	2	Сюжетно-образные упражнения.		Наблюдение
50.			Комбинированное	2	Партер.		Наблюдение
51.			Повторение пройденного	2	Партер.		опрос
52.			Комбинированное	2	Партер.		Наблюдение
53.			Комбинированное	2	Партер.		Наблюдение
54.			Комбинированное	2	Контрольное занятие.		наблюдение
55.			Комбинированное	2	Выступление		наблюдение
56.			Комбинированное	2	Комбинации		наблюдение
57.			Комбинированное	2	Слайд с продвижение вперед через прямую ногу		наблюдение
58.			Повторение пройденного	2	Спираль через положение «планка»		опрос
59.			Комбинированное	2	Спираль из положения сидя		наблюдение

60.			Комбинированное	2	Спираль из положения стоя		наблюдение
61.			Комбинированное	2	Спираль от руки		наблюдение
62.			Комбинированное	2	Спираль от ноги		наблюдение
63.			Комбинированное	2	Слайд с прыжком через прямую ногу		наблюдение
64.			Комбинированное	2	Хип лифт – поднятие бедра на всей стопе		наблюдение
65.			Комбинированное	2	Хип лифт – поднятие бедра на полу пальцах		Наблюдение
66.			Комбинированное	2	Хип лифт – поднятие бедра с руками		Наблюдение
67.			Комбинированное	2	Хип лифт – поднятие бедра с открытием ноги в сторону		Наблюдение
68.			Комбинированное	2	Хип фол		Наблюдение
69.			Повторение пройденного	2	Танцевальная смена.		опрос
70.			Комбинированное	2	Танцевальная смена.		наблюдение
71.			Комбинированное	2	Танцевальная смена.		наблюдение
72.			Закрепление пройденного	2	Танцевальная смена.		Наблюдение
73.			Комбинированное	2	Танцевальная смена.		Наблюдение
74.			Комбинированное	2	Танцевальная смена.		Наблюдение
75.			Комбинированное	2	Танцевальная смена.		Наблюдение
76.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
77.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
78.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
79.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение

80.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
81.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
82.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
83.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
84.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
85.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
86.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
87.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
88.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
89.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
90.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
91.			Комбинированное	2	Разучивание комбинаций		Наблюдение
92.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
93.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
94.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
95.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
96.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
97.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
98.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
99.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
100.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
101.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение

10 2.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
10 3.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
10 4.			Комбинированное	2	Отработка номеров		Наблюдение
10 5.			Закрепление пройденного	2	Выступление		Наблюдение
10 6.			Закрепление пройденного	2	Выступление		Наблюдение
10 7.			Закрепление пройденного	2	Подготовка к открытому уроку		Наблюдение
10 8.			Закрепление пройденного	2	Открытый урок		открытое занятие

2.2. Материально-техническое обеспечение

Для успешного обучения по программе «Аэробика для рок-н-ролла» требуются технические условия способствующие улучшению качества образования. Специфика занятий предполагает определённые требования к помещению для занятий и его оснащению, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для реализации программы необходимы:

- Просторный зал позволяющий свободно перемещаться в пространстве
- оснащение зеркалами для самоконтроля в процессе обучения;
- Танцевальное напольное покрытие, которое является диагностикой травм при исполнении технических элементов;
- Реквизит для занятий (коврики, скакалки, мячи, обручи);
- Шкаф для хранения реквизита;
- Аудио аппаратура, для музыкального оформления занятий;
- Методические пособия по хореографии;
- Учащиеся должны иметь танцевальный ,спортивный костюм, балетную обувь.

Методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение:

- художественная, научно-популярная, познавательная литература для обучающихся согласно темам занятий;
- набор дидактических игр, пособий, материалов;
- методическая продукция по разделам программы

Информационное обеспечение.

Занятия по программе «аэробика для рок-н-ролла» могут проводиться в дистанционной форме. Для обеспечения дистанционного обучения требуется наличие у обучающихся компьютера, ноутбука, телефона или планшета с установленной платформой zoom.

В процессе обучения используются интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=5xCTUSi30xI>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBFSEbzBRK7rownjSKTwPwQLEV5yl5mA9>

<https://www.youtube.com/watch?v=a4bbDU4Mz1A>

<https://www.youtube.com/watch?v=o6tiuXHziTo>

2.3. Форма контроля.

В процессе обучения проводятся оценочные занятия, на которых выявляется уровень освоения учащимися программы. Формами аттестации являются:

- Опрос – устная форма анализа освоения программы, в ходе которой учащимся задаются вопросы о методике, технике исполнения выученных движений;
- Наблюдение – визуальный анализ педагогом правильности исполнения движений, психологического климата в коллективе;
- Тестирование – письменное задание с вариантами ответа, по программе пройденного материала;
- Открытые занятия, предусматривают присутствие на уроке родителей, педагогов;
- Творческое задание, выявляет творческий потенциал учащихся.

2.4. Оценочные материалы.

В программе «Аэробика для рок-н-ролла» применяются диагностические методики:

Входная – позволяет выявить первоначальные физические данные, музыкальность, способность к координации движений.

Текущая - показывает прогресс в изучении материала программы. Развитие физических данных и творческой активности.

Итоговая – оценка результата освоения программы.

2.5 Методы и технологии обучения и воспитания.

Данная программа ставит задачи воспитание гармоничного физического и психологического развития ребенка, по средствам приобщения его к миру хореографического искусства. В процессе обучения по программе дети получают теоретические и практические знания о методике исполнения танцевального экзерсиса классического, народного, историко-бытового танца.

Творческие занятия помогают создать благоприятную обстановку для развития воображения, развития творческих способностей и создания благоприятного психологического климата в коллективе. Для достижения поставленных целей используются следующие **методы реализации программы**:

- *словесное пояснение* выполнения движения- теоретическое объяснение движений, обоснование их актуальности и эффективности;
- *Практический показ движений* – наглядный метод, основанный на визуальном восприятии;
- *Самоанализ* – просмотр видеоматериалов с занятий, позволяющий детям со стороны увидеть свои ошибки и недостатки исполнения;
- *Метод опроса* – диалог между учеником и педагогом, в процессе которого выявляются уровень освоения теоретического материала;
- *Метод повторения* – ключевой метод в процессе освоения программы, позволяет добиться технически грамотного исполнения движений;
- *Наглядно-демонстрационный метод* – показ видео и фото материалов лучших образцов классической, народной, современной хореографии, мотивирующих учащихся;
- *Метод интеграции* – включение в программу элементов связывающих музыку, физическую культуру движений, актёрского мастерства.

Принципы обучения:

- сознательности и активности – предполагает постановку перед учащимися какой либо «проблемы», для решения которой требуется приложить знания полученные на занятии и частично самостоятельной работы, обдумывания поставленной задачи, и путей к ее решению;
- наглядности – принцип который соответствует возрастным особенностям детей в обучении, восприятии новой информации.
- систематичности и последовательности – системность обучения является важным условием в процессе освоения новых знаний, он позволяет заложить научную базу знаний, и, накладывать на нее новую информацию.
- Прочности - принцип постоянного закрепления пройденного материала;
- Научности - использование научного обоснования изучаемого материала, в области технической базы, анатомических особенностей;
- Доступности – принцип постепенного освоения материала, от простого к сложному, с учетом возрастных особенностей развития детей;
- связи теории с практикой – все теоретические знания подкрепляются практической деятельностью, что способствует более глубокому освоению учебного материала.

Специфика структуры занятия

Урок имеет 3 составные части – вводная, основная и заключительная.

1 –вводная, в ходе которой педагог подготавливает обучающихся к работе, оглашает план занятия и предлагает упражнения направленные на включение физических ресурсов.

2 часть – состоит из заданий включающих повторение и закрепление пройденного ранее материала, развитие физических способностей и изучение нового материала.

3 часть- рефлексия. Направленна на анализ прошедшего урока, снижение мышечного тонуса, заминка и расслабление после физической нагрузки.

Примерный план урока.

1 часть – Состоит элементов направленных на разогрев опорно-двигательного аппарата и активации сердечно сосудистой системы.

- Изолированная разминка;
- Разминка по кругу (бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием бедра, галоп и т.д)

2 часть – основная часть занятия включающая элементы классического или народного танцев.

- Прыжковая часть;
- Танцевальная часть (исполнение танцевальных комбинаций из проученных ранее движений).

3 часть – заминка и рефлексия. Состоит из упражнений восстанавливающих сердечный ритм, движений снимающих физическое напряжение.

- Растяжка различных групп мышц;
- Дыхательная гимнастика;
- Анализ прошедшего урока.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога и родителей

1. Заикин Н. И., Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Балетмейстер и коллектив, учебное пособие, - 3-е изд. 2014. - 250с.
2. Здор С.Точка навигации. Техника импровизации в современном танце / Снежана Здор. - Красноярск : Изд-во Вайнермана, 2010. - 117 с.
3. Константиновский, В. С.Учитьпрекрасному [Текст]. - Москва : Молодая гвардия, 1973. - 175 с.
4. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца.» Первый год обучения. Издательство: Искусство, М., 1972.
5. Мэксин Т., Стюарт М.Издательство Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.

6. Серебренников Н.Н. «Поддержка в дуэтном танце» Издательство: "Искусство. Ленинградское отделение", 1985. – 136 с.
7. Телегин А.А. Народно-сценический танец и методика его преподавания: учебное пособие для студентов высших учебных заведений культуры и искусств/ Телегин А.А. Самара, 2005. – 229 с.

Для детей

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М., ФиС, 1984.
2. Назаренко, Л. Н. Средства и методы развития двигательных координаций / Назаренко. Л. Н.М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 259 с.
3. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья - Самара : Изд-во "Самарский университет", 1992. - 193 с.
4. Домарк В.Ю. Классический танец. Размышления балетного педагога. Мастер-класс мужского театрального урока: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2010. – 128 с.

Входная диагностика

1 блок заданий

Проверка физически данных, наличие предварительной подготовки, растяжка, гибкость.

(прыжки, шпагаты, прогибы корпуса, мостик, лодочка, рыбка)

2 блок заданий

Проверка музыкальных способностей

Слуха:

Повторить за педагогом голосом отдельные звуки

Ритма:

Простучать или прохлопать исполненный педагогом ритмический рисунок

3 блок заданий

Наблюдение за детьми в ходе разучивание движений и построений.

Текущий контроль может проводиться как после каждого изучения определенной темы, так и на каждом занятии.

Итоговый контроль освоение всего пройденного материала

1. Результативность в течение всего года
2. Освоение всего пройденного материала
3. Достижение результатов.

Критерии оценки результатов диагностики

Результаты каждого блока заданий оценивается по 5 бальной системе, затем выводится суммарный балла 3 блока заданий.

5 баллов – невыполнение ни одного блока заданий – низкий уровень (н)

7 баллов– выполнение одного блока заданий (нс)

10 баллов – выполнение двух блоков заданий – средний уровень (с)

12 баллов– выполнение всех блоков заданийс небольшими недочетами (вс)

15 баллов – выполнение всех блоков заданий – высокий уровень (в)

Вид диагностики	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	Высокий
Входная	Слабые физические данные. Нет предварительной подготовки. Не выполнение Творческих заданий. Слабо развит слух.	Слабые физические данные. Есть минимальная предварительная подготовка. Выполнение творческих заданий. Хорошо развит слух.	Относительно развитые Физические данные. Есть предварительная подготовка. Выполнение не всех творческих заданий. Хорошо развит слух.	Хорошо развиты физические данные. Присутствует подготовка. Выполнение всех творческих заданий с небольшими недочетами. Хорошо развит слух	Отличные физические данные. Присутствует длительная предварительная подготовка. Выполнение всех творческих заданий. Очень хорошо развит слух
Текущая	Плохо усваивает учебный материал. Не знание терминологии.	Слабо усваивает учебный материал. Частичное знание терминологии.	Хорошо воспринимает теоретический и практический материал. Знание не всех терминов.	Отлично воспринимает весь изученный материал Знание всех терминов.	Отлично воспринимает весь изученный материал. Знание всех терминов.

	Не правильное исполнение изученных Движений. Неумение ориентироваться в пространстве. Полный отказ заданий и замечаний педагога.	Исполнение изученных движений с недочетами. Хорошо ориентируется в пространстве. Не всегда воспринимает задание и замечания педагога	Хорошее исполнение изученных движений. Хорошо ориентируется в пространстве. Не всегда воспринимает задание и замечания педагога.	Хорошее исполнение изученных движений. Хорошо ориентируется в пространстве. Частично воспринимает задание и замечания педагога.	Безошибочно е исполнение всех движений. Отлично Ориентируется впространстве. Полностью воспринимает все замечания и задания педагога
Итоговая	Владеет двигательным и Навыками. Не разборчивость в знание всех понятий и терминов. полностью неправильное исполнение пройденного материала.	Владеет двигательными Навыками. Не разборчивость в знание всех понятий и терминов. Не точное исполнение пройденного материала.	Усвоены основные двигательные навыки. С недочетами разбирается во всех терминах и понятиях. Исполнение с недочетами пройденного материала.	Хорошо усвоены двигательные навыки. Хорошо разбирается во всех терминах и понятиях. Безошибочно е исполнение всего пройденного материала.	Хорошо усвоены двигательные навыки. Отлично разбирается во всех понятиях и терминах. Безошибочно е исполнение всего пройденного материала.

