

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ДЕТВОРА»  
ГОРОД РАДУЖНЫЙ**

**СОГЛАСОВАНО**  
протокол педагогического совета  
МАУ ДО ЦТР «Детвора»  
от 24.05.2023 № 4

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора МАУ ДО ЦТР  
«Детвора» город Радужный  
Е.В. Очнева  
приказ от 24.05.2023 № 120



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Степики»**

**Направленность:** художественная

**Уровень:** базовый

**Возраст детей:** 5-10 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Автор-составитель:** Коваленко В.П.,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

**г. Радужный, 2023**

Степики: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа/ Под ред. В.П. Коваленко, — Радужный: МАУ ДО ЦТР «Детвора», 2023. — 25 с.

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степики» разработана на основе Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ в МАУ ДО ЦТР «Детвора» с учётом требований с учетом требований Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629) и письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».

Программа содержит следующие разделы:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Раздел 3. Формы аттестации

Приложения: календарный учебный график программы.

© МАУ ДО ЦТР «Детвора», 2023

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность и уровень программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Степики» (далее – программа) по содержанию является программой *художественной направленности*, по функциональному предназначению – *учебно-познавательной*, по времени реализации – *одногодичной*, по форме организации – *групповой*, по уровню сложности содержания – *базовый*, по уровню разработки содержания учебного материала программы – *модифицированной*.

### Актуальность программы

Актуальность программы безусловна, поскольку танец и музыкально - ритмическую деятельность сегодня необходимо рассматривать не просто как метод музыкального и танцевального воспитания, а как вид творческой деятельности в широком понимании, как часть общечеловеческой культуры, педагогический метод нравственно - коммуникативного воспитания.

Занятия хореографической деятельностью под музыку развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, дети становятся более дисциплинированными, учатся работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим; развиваются необходимые качества для социализации, общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей является степ-танец, который обеспечивает:

- оптимальную физическую нагрузку, психологическое здоровье личности, эмоциональную разрядку;
- развитие двигательной подготовленности детей к школе;
- органичное соединение в себе танцевальных упражнений и упражнений на развитие моторики стоп, повышающих функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем и мозга;
- развитие координации и музыкальности, гибкости и пластики движений, творческого воображения;
- формирование основных позиций здорового образа жизни;
- овладение осознанными двигательными действиями.

### Педагогическая целесообразность

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса программы является организация двигательного режима детей, который удовлетворяет потребность в движении, оказывает значительное влияние на умственную активность, развитие физических качеств, общее здоровье. Танцевальный тренинг формирует у детей умственные и мышечные навыки, культуру движения, понимание красоты и эстетики движения. Участие в коллективных проектах развивает коммуникативные навыки, облегчающие процесс адаптации в обществе. Публичные выступления формируют у учащихся психологическую стойкость, а социально - значимая деятельность помогает формировать активную гражданскую позицию и ответственность за личные и коллективные результаты. Каждое движение, этюд, композиция, осваиваемые в учебном курсе каждого раздела данной программы, требует от учащихся максимальной физической и творческой активности, мобилизации духовных, эмоциональных сил, самоотдачи, самоопределения и самореализации. Со временем двигательная деятельность под музыку становится для ребёнка необходимостью, требования, которые спортивно-хореографическая

деятельность предъявляет к участнику коллектива, воспитывают стабильную целеустремлённую социально-адаптированную личность, влияют на характер и жизненные ценности.

Данная программа – это возможный старт для участия в хореографической деятельности, поэтому программа построена таким образом, чтобы после её освоения учащиеся могли продолжать обучение по другим хореографическим программам, имея необходимые музыкальные и физические начальные навыки, в этом им поможет партерная гимнастика и общие хореографические умения, так как цели и задачи других программ объединения идентичны и основаны на одном и том же подходе к образованию детей: развитие, мотивация и выявление данных.

### **Новизна программы заключается в:**

- структуре содержания, которая построена на принципиально новой основе – компетентностном подходе в осуществлении образовательного процесса. Он предполагает осуществлять связь с жизнью в современных условиях, развивать самостоятельность в познавательной деятельности. Программа ориентирована на деятельностный подход в обучении, так как основная часть занятий отводится на выполнение самостоятельных практических заданий;
- продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий наряду с раскрытием творческого потенциала, в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к совершенствованию личных физических показателей и здоровому образу жизни;
- социализации и развитию гармоничной личности в условиях сотворчества и общих целей в детском коллективе. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью под музыку развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, дети становятся более дисциплинированными, учатся работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим; развиваются необходимые качества для социализации, общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

### **Категория обучающихся**

Программа адресована детям возраста 5-10 лет. При наборе двух групп рекомендуется разбить по возрастам: 5-7 лет и 8-10 лет. Набор детей осуществляется независимо от их способностей и умений, без специального отбора. Для обучения по программе важен интерес ребёнка к двигательной деятельности и желание развиваться в этом направлении. Набор на обучение по программе «Степики» осуществляется по заявлению родителя (законного представителя).

### **Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 учебный год (9 месяцев), содержит 1 модуль обучения. Общая продолжительность реализации программы 144 академических часа.

Содержание программы распределяется следующим образом: 1,4 % – теория и 98,6 % – практика. Срок реализации программы: с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 30 (40) мин. Перерыв между учебными занятиями – 20 (10) мин. Общее количество часов в неделю – 4 часа, по 2 спаренных часа. Установленный режим соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 года № 28);

– санитарным правилам и нормам СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 года № 2).

**Форма обучения** – очная. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий. Наполняемость групп – от 12 до 15 человек.

**Формы занятий** – групповые, коллективные.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** – создание условий для формирования у детей устойчивой мотивации к двигательной активности и потребности бережного отношения к собственному здоровью, для развития способностей детей на предмет выявления хореографических данных посредством степ-танца.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи**:

### **Образовательные (предметные) задачи:**

- ✓ дать физическую подготовку, выявить склонности и способности детей;
- ✓ формировать практические умения и навыки;
- ✓ учить детей хореографическим понятиям, лексике;
- ✓ формировать теоретические знания и практические навыки по всем указанным разделам программы;
- ✓ учить взаимосвязи музыки и движения, ориентироваться в музыкальном сопровождении;
- ✓ учить детей мыслить, уметь исправлять неточности в исполнении, видеть ошибки других исполнителей;
- ✓ учить слушать, понимать педагога и правильно выполнять поставленные задачи на занятиях;
- ✓ создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- ✓ учить переключать внимание с одного вида деятельности на другой в процессе занятия.

### **Развивающие (метапредметные) задачи:**

- ✓ развивать природные физические данные, двигательные способности, позитивное отношение к движению, увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- ✓ развивать музыкальный слух и чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- ✓ развить память, волевые качества;
- ✓ развивать творческое начало, образное мышление, артистичность;
- ✓ развивать координацию движений, ориентацию в пространстве;
- ✓ формировать потребность в саморазвитии.

### **Воспитательные (личностные) задачи:**

- ✓ формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ способствовать формированию интереса к физкультуре и спорту, хореографическому искусству, профессионально ориентировать учащихся;
- ✓ обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, трудовое воспитание учащихся;
- ✓ формировать общую культуру учащихся;
- ✓ содействовать воспитанию личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- ✓ воспитать трудолюбие, усердие;
- ✓ обеспечивать духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, трудовое воспитание учащихся;

- ✓ воспитывать умение работать в паре, в коллективе, понимать и уважать партнёра, педагога, зрителей;
- ✓ сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- ✓ формировать первичные навыки участия в групповой и коллективной показательной деятельности.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>«Освоение основных дисциплин» (144 часа)</b>					
<b>1.</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>49</b>	<b>2</b>	<b>47</b>	
1.1	Введение в модуль	0	2	0	<i>Входящая диагностика по модулю 1</i>
1.2	Натяжение ног и амплитуда шага	7	0	7	
1.3	Укрепление мышц корпуса	7	0	7	
1.4	Гибкость позвоночника	7	0	7	
1.5	Развитие мышц стоп	7	0	7	
1.6	Работа с суставами	7	0	7	
1.7	Комплекс силовой кардио-нагрузки	5	0	5	
1.8	Комплекс партерной гимнастики	7	0	7	<i>Итоговая диагностика. Зачёт, творческая работа</i>
<b>2.</b>	<b>Общие хореографические понятия</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.</i>
2.1	Направления движения, точки зала, ориентация	3	0	3	
2.2	Музыка: счёт, ритм, темп, сильная доля	6	0	6	
2.3	Рисунки танца, строения и перестроения	3	0	3	
2.4	Поворот, фиксация взгляда, работа на зрителя	3	0	3	<i>Зачёт</i>
<b>3.</b>	<b>Степ-танец</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.</i>
3.1	Подготовительные упражнения	12	0	10	
3.2	Степ-разминка	10	0	10	
3.3	Базовые удары	17	0	15	
3.4	Комбинации из одинарных ударов	24	0	15	<i>Итоговая диагностика. Зачёт, творческая работа</i>
3.5	Акцент (пульсация)	5	0	3	
3.6	Координация: работа рук	12	0	10	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	

#### ОПИСАНИЕ МОДУЛЕЙ И ТЕМ

##### «Освоение основных дисциплин» (144 часа)

##### Тема 1. Партерная гимнастика

Количество часов/занятий: 56/28

*Теоретическая часть.*

1.1. Введение в модуль.

*Теория: знакомство с целями и задачами занятий модуля. Значение названий модулей. Инструктаж правил поведения в учебном кабинете, ТБ и ПДД.*

*Практика: натяжение, сокращение, постановка корпуса, позиций ног и рук, выработка эластичности суставов, мышц, гибкости позвоночника, растяжка, амплитуда движений, выносливость, мышечная сила.*

*Практическая часть.*

1.2. Натяжение ног и амплитуда шага.

1.3. Укрепление мышц корпуса.

1.4. Гибкость позвоночника.

1.5. Развитие мышц стоп.

1.6. Работа с суставами.

1.7. Комплекс силовой кардио-нагрузки.

1.7. Комплекс партерной гимнастики.

*Формы аттестации (контроля): Входящая диагностика по модулю 1.*

*Итоговая диагностика. Зачёт, творческая работа*

## **Тема 2. Основные хореографические понятия**

*Количество часов/занятий: 15/12,5*

*Практика: направления движения, повороты (вращения): на четверть круга, на полкруга, полный поворот; фиксация взгляда; рисунки танца; сокращение, натяжение стопы, работа на зрителя. Опорная нога, рабочая нога; амплитуда, считываемость, координация, ориентация, выворотность, подъем; центр тяжести, перенос веса тела; музыкальная раскладка; точки зала.*

*Практическая часть*

2.1. Направления движения, точки зала, ориентация

2.2. Музыка: счёт, ритм, темп, сильная доля

2.3. Рисунки танца, строения и перестроения

2.4. Поворот, фиксация взгляда, работа на зрителя

*Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. Зачёт.*

## **Тема 3. Степ-танец**

*Количество часов/занятий: 73/36,5*

*Практика: ритм, работа стопы, удар, разминочные упражнения, сила удара, перенос веса тела, равновесие; работа на всей стопе, на пятке, на подушке стопы. Раскачивания - маятник.*

*Практическая часть.*

3.1. Подготовительные упражнения.

3.2. Степ-разминка.

3.3. Базовые удары.

3.4. Комбинации из одинарных ударов.

3.5. Акцент (пульсация).

3.6. Координация: работа рук.

*Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. Зачёт, творческая работа*

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **В направлении личностного развития:**

- овладение понятиями организационно-волевых качеств: терпения, воли, самоконтроля;
- формирование личного устойчивого интереса ребёнка к занятиям;
- эмоционально-ценностное отношение к собственному здоровью, необходимости его

сохранения;

- формирование умений и навыков использования знаний в повседневной жизни для сохранения хорошего самочувствия, общего здоровья;
- патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране.

**В метапредметном направлении:**

- развитие коммуникативных способностей;
- различать плохие и хорошие поступки людей;
- умение принимать и выполнять правила для учащихся, владеть навыками учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;
- владеть навыками саморегуляции и адекватной самооценки.

**В предметном направлении:**

- овладение основами качественного исполнения изученных движений;
- овладение навыками пользования спортивным оборудованием;
- формирование навыков считываемости и вариативности;
- овладение терминологической лексикой;
- овладение основными навыками скоростно-силовых усилий;
- формирование навыков определения сильной музыкальной доли, темпа, ритма, характера музыки, ведения счёта.

## **РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Нормативно-правовая основа программы**

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 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» (*раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ вступает в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным

программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Устав МАУ ДО ЦТР «Детвора».
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ в МАУ ДО ЦТР «Детвора».
- Положение о системе оценок, текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации учащихся в МАУ ДО ЦТР «Детвора».

## 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график учебных групп по программе «Степики» представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

## 2.3. Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение. Требования к квалификации педагога дополнительного образования, работающего по данной программе.** Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».<sup>1</sup>

К квалификационной категории по должности «педагог дополнительного образования» – требований нет. По программе могут работать педагоги дополнительного образования высшей или первой квалификационной категории или педагоги, не имеющие квалификационной категории.

### Материально-техническое обеспечение, оборудование и материалы:

- зал для занятий;
- оборудование: гимнастические маты, индивидуальные коврики, спортивный инвентарь для занятий, конкурсов и соревнований;
- музыкальный центр.

### Программное и информационное обеспечение:

- <https://e.lanbook.com/> «Лань» Электронная библиотечная система;
- <http://dancerussia.ru/publication/277.html> Тэп-данс: история, теория, практика. В. Кирсанов;
- [https://herzen-ffk.my1.ru/\\_ld/0/76\\_1.pdf](https://herzen-ffk.my1.ru/_ld/0/76_1.pdf) Словарь терминов гимнастики и основ хореографии.
- [https://st.educom.ru/eduoffices/gateways/get\\_file.php?id=%7B3A77AD73-6B89-FFDE-7A41-F0A29863F0F5%7D&name=%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9C%D0%90-step-forever\(uglubl.\).pdf](https://st.educom.ru/eduoffices/gateways/get_file.php?id=%7B3A77AD73-6B89-FFDE-7A41-F0A29863F0F5%7D&name=%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9C%D0%90-step-forever(uglubl.).pdf) Дополнительная общеобразовательная программа по степ-танцу «Step Forever»;
- <http://www.ruscircus.ru/step> Учебник по степу. Словарь основных терминов. В. Кирсанов;

### Учебно-методическое обеспечение:

- Александрова, Н. А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий: учебное пособие для спо / Н. А. Александрова. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 624 с.

---

<sup>1</sup>Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н).

- Еманова, С. В. Педагогика и психология раннего и дошкольного возраста: учебное пособие / С. В. Еманова. - Курган: КГУ, 2021. - 142 с.
- Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие / И. Г. Есаулов. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с.
- Зарипов, Р. С. Драматургия и композиция танца: учебное пособие / Р. С. Зарипов, Е. Р. Валяева. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022. - 768 с.
- Леньшина, М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре: учебное пособие / М. В. Леньшина. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 13 с.
- Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. — 7-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022. — 184 с.
- Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: учебно-методическое пособие / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Чеботарева, Д. В. Татарина. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2021. - 82 с.
- Хатунцева, Э. М. Использование музыки в гимнастике: учебно-методическое пособие / Э. М. Хатунцева. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 55 с.

### **Методическое обеспечение программы**

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого и ребёнка и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное и художественно-эстетическое развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей:

*Дидактические:*

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учёт индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребёнка;
- наглядность;

*Специальные:*

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

*Гигиенические:*

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Режим усложнения должен быть оптимальным, соответственно возрасту, если дети не усвоили материал, то стоит вернуться к более медленному темпу и повторить.

В ходе образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий:

- сотрудничества;
- здоровье-сберегающей;
- социальной.

В процессе обучения применяются традиционные методы: использования слов, наглядного восприятия и практические методы: наблюдение, обсуждение, объяснение, показ; словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

#### **Методы уровня деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный: дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный: дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый: участие детей в коллективном поиске решения поставленных задач.

#### **В плане занятия:**

- Организационный момент, поклон, постановка целей и задач занятия.
- Основная часть занятия: разминка, музыкально-ритмическая деятельность (изучение новых движений и/или повторение изученного), партерная гимнастика (изучение новых движений и/или повторение изученного), закрепление изученного материала в самостоятельной практической творческой работе;
- Подведение итогов занятия, поклон. Анализ ошибок после каждой практической части занятия.

#### **Методика построения занятий: «Общие хореографические понятия» и «Степ-танец»:**

- объяснение и показ упражнений;
- методика изучения упражнений, правила исполнения;
- музыкальная раскладка (счёт, темп, ритм, такт, начало и конец музыкальной фразы, на какой счет начинать и заканчивать движение, в каком характере выполнять, музыкальные акценты, метроритм, вступление и т.д.);
- предупреждение наиболее распространённых ошибок;
- закрепление изученного материала в практической работе вместе с учителем;
- самостоятельное закрепление изученного материала в практической работе, экспериментирование и поисковая активность детей.

#### **Этапы изучения:**

Показ, проучивание, совершенствование, повторение, закрепление.

Последовательность изучения отдельного танцевального движения:

- показ движения в «чистом виде»;
- словесная характеристика (схема, характер движения, музыкальный размер, образность);
- раскладка движения на простые элементы;
- проучивание в медленном темпе;
- ускорение темпа;
- исполнение в «чистом виде»;
- музыкальная раскладка, исполнение под музыку.

#### **Методика построения занятий партерной гимнастикой.**

Для правильного построения занятия гимнастикой принципиальным является не только правильная последовательность разогрева и нагрузки на определённые группы мышц, подбор движений, но и чередование силовой нагрузки с растяжкой, темп исполнения, плотность занятия. По структуре занятие гимнастикой, акробатикой и круговой тренировки традиционно: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная. В основной части занятия гимнастикой, акробатикой и круговой тренировки особенно важно максимально учитывать эффективность выбранных упражнений для выработки силовых качеств, гибкости, пластичности, силы маха и т.д. Нагнетание темпа упражнений имеет смысл для выработки скоростно-силовых качеств, но только при условии подготовленности детей к такому уровню занятия.

Подбор упражнений последователен – голеностоп, бедра, тазобедренный пояс, позвоночник, плечевой пояс; шея, руки. Силовыми упражнениями, а также упражнениями, требующими большого напряжения и максимальной собранности, следует заниматься, когда

все группы мышц хорошо разогреты (во избежание травм), т.к. партерная гимнастика, круговая тренировка требует предельной собранности, ловкости и силы, гибкости и пластичности. Для подготовки к любой нагрузке необходима разминка всех мышц. Многие упражнения являются развивающими одновременно несколько групп мышц, поэтому, отнесение их к определённому разряду упражнений на развитие какой-то одной группы мышц может быть условным. Во всех упражнениях используются правила правильного дыхания, как составляющий элемент исполнения упражнения.

На занятиях партерной гимнастикой и круговой тренировкой имеет смысл выполнять комплексный подход, который включает в себя все упражнения курса, например, по 1-2 упражнения на постановку корпуса, на натяжение ног, на амплитуду шага, на гибкость позвоночника, выполнять растяжку после каждой серии упражнений на определённую группу мышц и т.д. У такого занятия есть свой плюс в нагрузке на все мышцы тела, однако имеет смысл давать и узконаправленные упражнения, только на определённые группы мышц, что даёт более эффективный результат в развитии именно этой общей группы мышц.

### **РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Проверка достигаемых учащимися результатов производится в следующих формах:

- входной контроль: осуществляется по каждому модулю.
- текущий контроль: осуществляется на каждом занятии через анализ выполнения упражнений и заданий;
- промежуточный контроль: организуется в форме тестирования, конкурсов, соревнований, демонстраций, творческих отчётов после первого модуля и т.д.;
- итоговый контроль: осуществляется на последнем занятии изучения модуля 2 в форме презентаций творческих отчётов.

**Форма оценивания** образовательных результатов учащихся: безотметочная.

Форма фиксации образовательных результатов учащихся: протокол результатов аттестации учащихся. В ходе мониторинга образовательных результатов используются показатели критериев, которые определяются уровнем: высокий – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл. Критерии эффективности образовательных результатов учащихся: глубина и широта предметных знаний; уровень сформированности практических умений; позиция активности и устойчивого интереса к деятельности.

Показатели эффективности образовательных результатов учащихся:

- высокий – легко усваивает знания по содержанию модуля, понимает и применяет специальные термины, умеет правильно использовать изучаемый материал и программные инструменты на практике, проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности;
- средний – имеет неполные знания по содержанию модуля, понимает все специальные терминами, допускает ошибки при использовании изучаемого материал и программных инструментов на практике, проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определённые темы или на определённых этапах работы;
- низкий – имеет недостаточные знания по содержанию модуля, знает отдельные определения, имеет слабые практические навыки, отсутствует умение правильно использовать все изучаемые инструменты, присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только по чётким инструкциям и с помощью педагога.

№	Фамилия Имя	Партерная гимнастика			Общие хореографические понятия			Степ-танец		
		Входной контроль	Промежу- точный контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Промежу- точный контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Промежу- точный контроль	Итоговый контроль

**Форма документа об окончании обучения:** сертификат о дополнительном образовании. Правом на получение Сертификата о дополнительном образовании обладают выпускники, успешно прошедшие полный курс освоения образовательной программы.

Учащимся, прослушавшим не полный курс по программе дополнительного образования, либо учащимся не прошедшим промежуточную аттестацию в соответствии с требованиями программы, по их требованию выдаётся Справка, удостоверяющая факт обучения ребёнка по данной программе.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СТЕПИКИ»

№ п/п	Месяц	Дата	Дата факт	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>«Освоение основных дисциплин» (144 часа, с 01.09.2023 по 31.05.2024)</i>									
1 2	сентябрь		01.09.2023	по расписанию	теория	1 1	Введение в модуль. Введение в модуль.	кабинет хореографии	входной
3 4	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
5 6	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Музыка: счёт, ритм, темп, сильная доля Степ-разминка	кабинет хореографии	текущий
7 8	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Степ-разминка	кабинет хореографии	текущий
9 10	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Поворот, фиксация взгляда, работа на зрителя Степ-разминка	кабинет хореографии	текущий
11 12	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Степ-разминка	кабинет хореографии	текущий
13 14	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Музыка: счёт, ритм, темп, сильная доля Степ-разминка	кабинет хореографии	текущий
15 16	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Направления движения, точки зала, ориентация Степ-разминка	кабинет хореографии	текущий
17 18	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
19 20	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Степ-разминка	кабинет хореографии	текущий
21 22	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Степ-разминка	кабинет хореографии	текущий
23 24	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Музыка: счёт, ритм, темп, сильная доля Степ-разминка	кабинет хореографии	текущий
25 26	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс силовой кардио-нагрузки Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
27 28	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Направления движения, точки зала, ориентация Степ-разминка	кабинет хореографии	текущий

29 30	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
31 32	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
33 34	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Поворот, фиксация взгляда, работа на зрителя Базовые удары	кабинет хореографии	промежуточ ный
35 36	ноябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики Акцент (пульсация)	кабинет хореографии	текущий
37 38	ноябрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
39 40	ноябрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
41 42	ноябрь			по расписанию	практика	1 1	Направления движения, точки зала, ориентация Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
43 44	ноябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс силовой кардио-нагрузки Акцент (пульсация)	кабинет хореографии	текущий
45 46	ноябрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
47 48	ноябрь			по расписанию	практика	1 1	Музыка: счёт, ритм, темп, сильная доля Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
49 50	ноябрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
51 52	ноябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики Акцент (пульсация)	кабинет хореографии	текущий
53 54	декабрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
55 56	декабрь			по расписанию	практика	1 1	Поворот, фиксация взгляда, работа на зрителя Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
57 58	декабрь			по расписанию	практика	1 1	Подготовительные упражнения Базовые удары	кабинет хореографии	текущий
59 60	декабрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс силовой кардио-нагрузки Акцент (пульсация)	кабинет хореографии	текущий
61 62	декабрь			по расписанию	практика	1 1	Базовые удары Акцент (пульсация)	кабинет хореографии	текущий
63 64	декабрь			по расписанию	практика	1 1	Базовые удары Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий

65 66	декабрь			по расписанию	практика	1 1	Музыка: счёт, ритм, темп, сильная доля Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
67 68	декабрь			по расписанию	практика	1 1	Комбинации из одинарных ударов Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	промежуточ ный
69 70	январь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
71 72	январь			по расписанию	практика	1 1	Комбинации из одинарных ударов Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
73 74	январь			по расписанию	практика	1 1	Комбинации из одинарных ударов Развитие мышц стоп	кабинет хореографии	текущий
75 76	январь			по расписанию	практика	1 1	Рисунки танца, строения и перестроения Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
77 78	январь			по расписанию	практика	1 1	Комбинации из одинарных ударов Развитие мышц стоп	кабинет хореографии	текущий
79 80	январь			по расписанию	практика	1 1	Музыка: счёт, ритм, темп, сильная доля Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
81 82	февраль			по расписанию	практика	1 1	Комбинации из одинарных ударов Укрепление мышц корпуса	кабинет хореографии	текущий
83 84	февраль			по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики Гибкость позвоночника	кабинет хореографии	текущий
85 86	февраль			по расписанию	практика	1 1	Комбинации из одинарных ударов Работа с суставами	кабинет хореографии	текущий
87 88	февраль			по расписанию	практика	1 1	Комбинации из одинарных ударов Развитие мышц стоп	кабинет хореографии	текущий
89 90	февраль			по расписанию	практика	1 1	Рисунки танца, строения и перестроения Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
91 92	февраль			по расписанию	практика	1 1	Комплекс силовой кардио-нагрузки Укрепление мышц корпуса	кабинет хореографии	текущий
93 94	февраль			по расписанию	практика	1 1	Комбинации из одинарных ударов Развитие мышц стоп	кабинет хореографии	текущий
95 96	февраль			по расписанию	практика	1 1	Комбинации из одинарных ударов Гибкость позвоночника	кабинет хореографии	текущий
97 98	март			по расписанию	практика	1 1	Координация: работа рук Укрепление мышц корпуса	кабинет хореографии	текущий
99 100	март			по расписанию	практика	1 1	Рисунки танца, строения и перестроения Координация: работа рук	кабинет хореографии	текущий

101 102	март			по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики Координация: работа рук	кабинет хореографии	текущий
103 104	март			по расписанию	практика	1 1	Координация: работа рук Координация: работа рук	кабинет хореографии	текущий
105 106	март			по расписанию	практика	1 1	Развитие мышц стоп Укрепление мышц корпуса	кабинет хореографии	текущий
107 108	март			по расписанию	практика	1 1	Координация: работа рук Натяжение ног и амплитуда шага	кабинет хореографии	текущий
109 110	март			по расписанию	практика	1 1	Координация: работа рук Гибкость позвоночника	кабинет хореографии	текущий
111 112	март			по расписанию	практика	1 1	Развитие мышц стоп Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
113 114	апрель			по расписанию	практика	1 1	Координация: работа рук Натяжение ног и амплитуда шага	кабинет хореографии	текущий
115 116	апрель			по расписанию	практика	1 1	Координация: работа рук Гибкость позвоночника	кабинет хореографии	текущий
117 118	апрель			по расписанию	практика	1 1	Развитие мышц стоп Укрепление мышц корпуса	кабинет хореографии	текущий
119 120	апрель			по расписанию	практика	1 1	Координация: работа рук Натяжение ног и амплитуда шага	кабинет хореографии	текущий
121 122	апрель			по расписанию	практика	1 1	Гибкость позвоночника Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
123 124	апрель			по расписанию	практика	1 1	Координация: работа рук Работа с суставами	кабинет хореографии	текущий
125 126	апрель			по расписанию	практика	1 1	Координация: работа рук Укрепление мышц корпуса	кабинет хореографии	текущий
127 128	апрель			по расписанию	практика	1 1	Работа с суставами Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
129 130	апрель			по расписанию	практика	1 1	Комплекс силовой кардио-нагрузки Гибкость позвоночника	кабинет хореографии	текущий
131 132	май			по расписанию	практика	1 1	Натяжение ног и амплитуда шага Работа с суставами	кабинет хореографии	текущий
133 134	май			по расписанию	практика	1 1	Укрепление мышц корпуса Работа с суставами	кабинет хореографии	текущий
135 136	май			по расписанию	практика	1 1	Натяжение ног и амплитуда шага Гибкость позвоночника	кабинет хореографии	текущий

137 138	май			по расписанию	практика	1 1	Работа с суставами Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
139 140	май			по расписанию	практика	1 1	Работа с суставами Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
141 142	май			по расписанию	практика	1 1	Натяжение ног и амплитуда шага Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	текущий
143 144	май			по расписанию	практика	1 1	Натяжение ног и амплитуда шага Комбинации из одинарных ударов	кабинет хореографии	итоговый