

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

СОГЛАСОВАНО

протокол педагогического совета
МАУ ДО ЦТР «Детвора»
от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ЦТР
«Детвора» город Радужный
О.В. Вербицкая
приказ от 30.08.2022 № 159

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Шаг да шаг»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст детей: 5-10 лет

Срок реализации: 2 года

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

г. Радужный, 2022

Шаг да шаг: Дополнительная общеразвивающая программа/ Под ред. В.П. Коваленко, —
Радужный: МАУ ДО ЦТР «Детвора», 2022. — 25 с.

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Шаг да шаг» разработана на основе Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ в МАУ ДО ЦТР «Детвора» с учётом требований Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196) 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», 2022

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Шаг да шаг» (далее – программа) по содержанию является программой *физкультурно-спортивной направленности*, по функциональному предназначению – *учебно-познавательной*, по времени реализации – *двухгодичной*, по форме организации – *групповой*, по уровню сложности содержания – *стартовой*, по уровню разработки содержания учебного материала программы – *модифицированной*.

Актуальность программы

В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточный уровень организации профилактики заболеваний со стороны медицинских учреждений, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; снижение двигательной активности детей в условиях технического прогресса. На современном этапе развития система физкультурного образования детей дошкольного возраста требует инновационных изменений. Результаты анкетирования родителей МАУ ДО ЦТР «Детвора» города Радужный подтвердили повышенный спрос на дополнительную образовательную услугу по физическому воспитанию. Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем педагогическом контроле дают устойчивое улучшение двигательной активности, способствуют общему оздоровлению детей. Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей является фитнес-аэробика, которая обеспечивает:

- оптимальную физическую нагрузку, психологическое здоровье личности, эмоциональную разрядку;
- развитие двигательной подготовленности детей к школе;
- органичное соединение в себе спортивных, танцевальных и силовых упражнений, повышающих функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем;
- 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. Спортивно-танцевальный тренинг формирует у детей 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 физкультурно-спортивным или хореографическим программам, имея необходимые музыкальные и физические начальные навыки, так как цели и задачи обеих программ 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 здоровье-сберегающих 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. 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 «Шаг да шаг» осуществляется по заявлению родителя (законного представителя).

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года (18 месяцев). Общая продолжительность реализации программы 288 академических часа. Программа содержит два модуля обучения:

- модуль 1: срок обучения 9 месяцев, продолжительность – 144 академических часа,
- модуль 2: срок обучения 9 месяцев, продолжительность – 144 академических часа.

Содержание программы распределяется следующим образом: 1,4 % – теория и 98,6 % – практика. Срок реализации программы: с 01.09.2022 г. по 31.05.2024 г.

Режим занятий

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

эпидемиологическим правилам и нормативам СанПин 2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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.

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

Образовательные (предметные) задачи:

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

Развивающие (метапредметные) задачи:

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

Воспитательные (личностные) задачи:

- ✓ сформировать 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;
- ✓ содействовать воспитанию личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- ✓ воспитать трудолюбие, усердие;
- ✓ обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, трудовое воспитание учащихся;
- ✓ воспитать умение работать в паре, в коллективе, понимать и уважать партнёра, педагога, зрителей;
- ✓ сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- ✓ сформировать 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	
Модуль 1. «Освоение основных дисциплин» (144 часа)					
1.	Партерная гимнастика и акробатика	42	2	40	
1.1	Введение в модуль	2	2	0	<i>Входящая диагностика по модулю 1</i>
1.2	Натяжение ног и амплитуда шага	8	0	8	
1.3	Укрепление мышц корпуса	4	0	4	
1.4	Гибкость позвоночника	5	0	5	
1.5	Развитие мышц стоп	5	0	5	
1.6	Работа с суставами	4	0	4	
1.7	Дыхание	3	0	3	
1.8	Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	5	0	5	
1.9	Комплекс партерной гимнастики и акробатики	6	0	6	<i>Творческий отчёт</i>
2.	Базовые элементы чир-данса	24	0	24	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.</i>
2.1	Основные шаги	6	0	6	
2.2	Прыжки, махи и подскоки	6	0	6	
2.3	Работа рук: положение, направление, координация	6	0	6	
2.4	Повороты на четверть круга, направление	6	0	6	
3.	Музыкально-спортивные игры	30	0	30	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.</i>
3.1	Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр	5	0	5	
3.2	Эстафета на выносливость	5	0	5	
3.3	Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы	5	0	5	
3.4	Отработка гибкости и ловкости	5	0	5	
3.5	Командные соревнования	10	0	10	<i>Зачёт, конкурс</i>
4.	Показательный этюд	48	0	48	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.</i>
4.1	Изучение движений этюда	8	0	8	
4.2	Изучение комбинаций этюда	8	0	8	
4.3	Работа рук и корпуса	8	0	8	
4.4	Изучение строений и перестроений этюда	4	0	4	
4.5	Постановочно-репетиционный блок	6	0	6	

4.6	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность	13	0	13	
4.7	Показательное выступление перед зрителями	1	0	1	<i>Творческий отчёт, Промежуточная диагностика</i>
Итого по модулю 1		144	2	142	
Модуль 2. «Закрепление знаний, умений и навыков» (144 часа)					
1.	Партерная гимнастика и акробатика	42	2	40	
1.1	Введение в модуль	2	2	0	<i>Входящая диагностика по модулю 2</i>
1.2	Натяжение ног и амплитуда шага	8	0	8	
1.3	Укрепление мышц корпуса	4	0	4	
1.4	Гибкость позвоночника	5	0	5	
1.5	Развитие мышц стоп	5	0	5	
1.6	Работа с суставами	4	0	4	
1.7	Дыхание	3	0	3	
1.8	Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	5	0	5	
1.9	Комплекс партерной гимнастики и акробатики	6	0	6	<i>Творческий отчёт, зачёт, показательное выступление</i>
2.	Базовые элементы чир-данса	21	0	21	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.</i>
2.1	Шаги, повороты, работа рук	6	0	6	
2.2	Прыжки и подскоки.	6	0	6	
2.3	Спортивно-танцевальный баттл	9	0	9	<i>Творческая работа, конкурс</i>
3.	Музыкально-спортивные игры	32	0	32	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.</i>
3.1	Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр	5	0	5	
3.2	Эстафета на выносливость	5	0	5	
3.3	Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы	5	0	5	
3.4	Отработка гибкости и ловкости	5	0	5	
3.5	Командные соревнования	12	0	12	<i>Зачёт, конкурс, показательное выступление</i>
4	Круговая тренировка	24	0	24	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.</i>
4.1	Изучение схем и правил круговой тренировки.	5	0	5	

4.2	Одиночные силовые упражнения	5	0	5	
4.3	Круговая тренировка без смены темпа	9	0	9	
4.4	Круговая тренировка со сменой темпа	5	0	5	<i>Творческая работа, конкурс</i>
5	Показательное выступление «Чир-данс»	25	0	25	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. Творческий отчёт</i>
5.1	Изучение движений и комбинаций композиции.	6	0	6	
5.2	Работа на координацию всех частей тела	4	0	4	
5.3	Изучение строений и перестроений	2	0	2	
5.4	Постановочно-репетиционный блок	4	0	4	
5.5	Отработка на качество исполнения, эмоциональную выразительность и синхронность.	8	0	8	
5.6	Показательное выступление перед зрителями	1	0	1	<i>Итоговая диагностика</i>
	Итого по модулю 2	144	2	142	
	ИТОГО	288	4	284	

ОПИСАНИЕ МОДУЛЕЙ И ТЕМ

Модуль 1. «Освоение основных дисциплин» (144 часа)

Тема 1. Партерная гимнастика и акробатика

Количество часов/занятий: 42/21

Теоретическая часть

1.1. Знакомство с целями и задачами занятий модуля. Значение названий модулей. Инструктаж правил поведения в учебном кабинете, ТБ и ПДД.

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. Дыхание.

1.8. Акробатика: колесо, кувырок, мостик.

1.9. Комплекс партерной гимнастики и акробатики.

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

Творческий отчёт.

Тема 2. Базовые элементы чир-данса

Количество часов/занятий: 24/12

Практическая часть

2.1. Основные шаги.

2.2. Прыжки, махи и подскоки.

2.3. Работа рук: положение, направление, координация.

2.4. Повороты на четверть круга, направление.

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

Тема 3. Музыкально-спортивные игры

Количество часов/занятий: 30/15

Практическая часть

- 3.1. Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр.
- 3.2. Эстафета на выносливость.
- 3.3. Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы
- 3.4. Отработка гибкости и ловкости
- 3.5. Командные соревнования.

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

Тема 4. Показательный этюд

Количество часов/занятий: 48/24

Практическая часть

- 4.1. Изучение движений этюда.
- 4.2. Изучение комбинаций этюда.
- 4.3. Работа рук и корпуса.
- 4.4. Изучение строений и перестроений этюда.
- 4.5. Постановочно-репетиционный блок.
- 4.6. Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность.
- 4.7. Показательное выступление перед зрителями

*Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
Творческий отчёт. Промежуточная диагностика.*

Модуль 2. «Закрепление знаний, умений и навыков» (144 часа)

Тема 1. Партерная гимнастика и акробатика

Количество часов/занятий: 42/21

Теоретическая часть

1.1. Знакомство с целями и задачами занятий модуля. Значение названий модулей. Инструктаж правил поведения в учебном кабинете, ТБ и ПДД.

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. Дыхание.
- 1.8. Акробатика: колесо, кувырок, мостик.
- 1.9. Комплекс партерной гимнастики и акробатики.

*Формы аттестации (контроля): Входящая диагностика по модулю 2.
Творческий отчёт, зачёт, показательное выступление.*

Тема 2. Базовые элементы чир-данса

Количество часов/занятий: 21/10,5

Практическая часть

- 2.1. Шаги, повороты, работа рук.
- 2.2. Прыжки и подскоки.
- 2.3. Спортивно-танцевальный баттл.

*Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
Творческая работа, конкурс.*

Тема 3. Музыкально-спортивные игры

Количество часов/занятий: 32/16

Практическая часть

3.1. Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр.

3.2. Эстафета.

3.3. Командные соревнования.

Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. Зачёт, конкурс, показательное выступление.

Тема 4. Круговая тренировка

Количество часов/занятий: 24/12

Практическая часть

4.1. Изучение схем и правил круговой тренировки.

4.2. Одиночные силовые упражнения.

4.3. Круговая тренировка без смены темпа.

4.4. Круговая тренировка со сменой темпа

Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. Творческая работа, конкурс.

Тема 5. Показательное выступление «Чир-данс»

Количество часов/занятий: 25/12,5

Практическая часть

5.1. Изучение движений и комбинаций композиции.

5.2. Работа на координацию всех частей тела.

5.3. Изучение строев и перестроений.

5.4. Постановочно-репетиционный блок.

5.5. Отработка на качество исполнения, эмоциональную выразительность и синхронность.

5.6. Показательное выступление перед зрителями.

Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. Творческий отчёт. Итоговая диагностика.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В направлении личностного развития:

- овладение основами 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:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в исследовательской деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие критического мышления, умения интерпретировать, анализировать и оценивать достигнутые результаты, 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:

- владение основами качественного исполнения изученных движений;
- формирование навыков считываемости и вариативности;
- овладение терминологической лексикой;
- овладение практическими умениями использования спортивного оборудования;
- овладение основными навыками скоростно-силовых усилий;
- формирование навыков определения сильной музыкальной доли, темпа, ритма, характера музыки, вести счёт.

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 ребёнка 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 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- 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 молодёжи*)).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 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».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
 - 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 «Шаг да шаг" 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».¹

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;
- спортивное 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://knnvs.com/members/46.htm> Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России;
- <https://ffarsport.ru/mainffar> Федерация фитнес-аэробики России;
- <http://cheerleading.ru/education/> Федерация чирлидинга и чир спорта России;
- https://www.studmed.ru/lisickaya-ts-aerobika-horeografiya-i-dizayn-uroka_bd7e49ebb39.html Лисицкая Т.С. Аэробика. Хореография и дизайн урока;

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

- https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_Klassic_heskaya_aerobika.pdf Классическая аэробика. Учебное пособие;
- <https://xn--blatfb1adk.xn--plai/> Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания;
- http://dop.edu.ru/upload/file_api/ac/fd/acfd05c9-23a8-4b25-9efb-d3579a8281d8.pdf Методические рекомендации. Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- https://st.educom.ru/eduoffices/gateways/get_file.php?id=%7B36822834-79EC-F1D2-6806-2428E830874D%7D&name=%D0%9Aurchashova-%D0%9Frogramma--chirliding-%D0%90-%D0%A1oly-%D0%9Aa.-2019-2020-god..pdf Рабочая программа дополнительного образования по чирлидингу.
- https://herzen-ffk.my1.ru/ld/0/76_1.pdf Словарь терминов гимнастики и основ хореографии.
- <https://studfile.net/preview/5593158/page:5/> Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.
- <https://studfile.net/preview/5593158/page:6/> Термины движений рук, используемые в аэробике.

Учебно-методическое обеспечение:

- Анализ занятия в системе дополнительного образования детей: учебно-методическое пособие / составитель Ю. В. Воронина; под редакцией О. Г. Тавстуха. - Оренбург: ОГПУ, 2019. - 104 с.
- Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. - 276 с.
- Вороненкова, Э. Ю. Основы подготовки чирлидеров. Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет: учебное пособие / Э. Ю. Вороненкова, Т. В. Саушкина. - 2-е изд., исправл. и дополн. - Москва: Спорт-Человек, 2022. - 88 с.
- Еманова, С. В. Педагогика и психология раннего и дошкольного возраста: учебное пособие / С. В. Еманова. - Курган: КГУ, 2021. - 142 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.
- Каменец А.В. Совершенствование духовно-нравственного воспитания в системе дополнительного образования. - СПб.: Квант-Медиа, 2017. - 265 с.
- Леньшина, М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре: учебное пособие / М. В. Леньшина. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 13 с.
- Лисицкая, Т.С. Аэробика. В 2 т. Т. I. Теория и методика: [монография] / Л. В. Сиднева; Т.С. Лисицкая. - Москва: Советский спорт, 2021. - 230 с.
- Лисицкая, Т.С. Аэробика. В 2 т. Т. II. Теория и методика: [монография] / Л. В. Сиднева; Т.С. Лисицкая. - Москва: Советский спорт, 2021.- 230 с.
- Мануйлова, В. А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В. А. Мануйлова, А. С. Орехова. - Барнаул: АлтГПУ, 2017. - 112 с.
- Михайлова, Н. В. Методика физической культуры детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Н. В. Михайлова. - Оренбург: ОГПУ, 2018. - 107 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.
- Пармузина, Ю. В. Базовый курс фитнес-тренера: учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина. - Волгоград: ВГАФК, 2020. - 161 с.
- Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие / составители И. В. Ветрова [и др.]. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. - 426 с.
- Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи:

учебное пособие / составитель М. А. Сокольская. - Курган: КГУ, 2021. - 194 с.

– Сабанцева, Т. В. Искусство танца и спорт: учебное пособие / Т. В. Сабанцева, В. В. Непомнящих. - Омск: ОмГУ, 2018. - 102 с.

– Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: учебно-методическое пособие / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина. - Екатеринбург: УрФУ, 2016. - 110 с.

– Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачева. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.

– Фирилёва, Ж. Е. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Ж. Е. Фирилёва, А. И. Рябчиков, О. В. Загрядская. - 6-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. - 160 с.

– Хабибова, Н. Е. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: учебно-методическое пособие / Н. Е. Хабибова, Е. В. Карунас, Н. А. Баринков. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2021. - 65 с.

– Хатунцева, Э. М. Использование музыки в гимнастике: учебно-методическое пособие / Э. М. Хатунцева. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 55 с.

– Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник / В. Н. Шебеко. - Минск: Вышэйшая школа, 2021. - 278 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 основной части занятия: «Музыкально-спортивные игры», «Аэробика», «Базовые элементы чир-данса», «Показательный этюд» и «Показательное выступление «Чир-данс»»:

- объяснение и показ упражнений;
- методика изучения упражнений, правила исполнения;
- музыкальная раскладка (счёт, темп, ритм, такт, начало и конец музыкальной фразы, на какой с чет 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, акробатикой, круговой тренировки.

Для правильного построения занятия гимнастикой принципиальным является не только правильная последовательность разогрева и нагрузки на определённые группы мышц, подбор движений, но и чередование трудных упражнений с лёгкими, силовой нагрузки на группы мышц с их растяжкой, учитывание темпа исполнения, плотности 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, тазобедренный пояс, позвоночник, плечевой пояс, шея, руки; шея, руки, позвоночник (мышцы живота, косые, спины), тазобедренные мышцы, ягодицы, бедра, голени, стопы; сложные упражнения с задействованием больших групп мышц определённого назначения и соседних в той же последовательности. 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, акробатика, 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 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.

Таблица уровня сформированности специальных умений и навыков 1 и 2 модуля

№	Фамилия Имя	Партерная гимнастика и акробатика			Базовые элементы чир-данса			Музыкально-спортивные игры		
		Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль

Уровень сформированности ценностных установок, опыта деятельности Для дошкольников

№ п/п	Ф.И. обучающихся	Любознательность			Коммуникативность			Культура общения			Отношение к красоте			Отношение к себе			Я и природа			Средний балл			
		В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	

Для учащихся 1 степени

№ п/п	Ф.И. обучающихся	Любознательность			Прилежание			Трудолюбие			Я и природа			Отношение к себе			Отношение к красоте			Средний балл			
		В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	

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 «Ай, да я!»**

№ п/п	Месяц	Дата	Дата факт	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Модуль 1. «Освоение основных дисциплин» (144 часа, с 01.09.2022 по 31.05.2023)</i>									
1 2	сентябрь	04.09. 2022	02.09.2022	по расписанию	теория	2	Введение в модуль.	кабинет хореографии	входной
3 4	сентябрь	07.09. 2022		по расписанию	практика	1 1	Натяжение ног и амплитуда шага. Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	кабинет хореографии	текущий
5 6	сентябрь	11.09. 2022		по расписанию	практика	1 1	Основные шаги. Изучение движений этюда	кабинет хореографии	текущий
7 8	сентябрь	14.09. 2022		по расписанию	практика	1 1	Укрепление мышц корпуса. Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	кабинет хореографии	текущий
9 10	сентябрь	18.09. 2022		по расписанию	практика	1 1	Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр. Повороты на четверть круга, направление.	кабинет хореографии	текущий
11 12	сентябрь	21.09. 2022		по расписанию	практика	1 1	Изучение движений этюда. Гибкость позвоночника.	кабинет хореографии	текущий
13 14	сентябрь	25.09. 2022		по расписанию	практика	1 1	Натяжение ног и амплитуда шага. Изучение движений этюда.	кабинет хореографии	текущий
15 16	сентябрь	28.09. 2022		по расписанию	практика	1 1	Основные шаги. Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр.	кабинет хореографии	текущий
17 18	октябрь	02.10. 2022		по расписанию	практика	1 1	Акробатика: колесо, кувырок, мостик. Гибкость позвоночника.	кабинет хореографии	текущий
19 20	октябрь	05.10. 2022		по расписанию	практика	1 1	Изучение движений этюда. Работа рук: положение, направление, координация.	кабинет хореографии	текущий
21 22	октябрь	09.10. 2022		по расписанию	практика	1 1	Изучение движений этюда. Работа рук: положение, направление, координация.	кабинет хореографии	текущий
23 24	октябрь	12.10. 2022		по расписанию	практика	1 1	Натяжение ног и амплитуда шага. Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр	кабинет хореографии	текущий
25 26	октябрь	16.10. 2022		по расписанию	практика	1 1	Основные шаги. Изучение движений этюда	кабинет хореографии	текущий
27 28	октябрь	19.10. 2022		по расписанию	практика	1 1	Укрепление мышц корпус. Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	кабинет хореографии	текущий
29 30	октябрь	23.10. 2022		по расписанию	практика	1 1	Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр. Изучение движений этюда.	кабинет хореографии	текущий
31 32	октябрь	26.10. 2022		по расписанию	практика	1 1	Изучение движений этюда. Гибкость позвоночника.	кабинет хореографии	текущий
33 34	октябрь	30.10. 2022		по расписанию	практика	1 1	Натяжение ног и амплитуда шага. Изучение комбинаций этюда.	кабинет хореографии	промежуточ ный

35	ноябрь	02.11. 2022		по	практика	1	Основные шаги. Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр.	кабинет хореографии	текущий
36				расписанию		1			
37	ноябрь	06.11. 2022		по	практика	1	Изучение комбинаций этюда. Гибкость позвоночника.	кабинет хореографии	текущий
38				расписанию		1			
39	ноябрь	09.11. 2022		по	практика	1	Укрепление мышц корпуса. Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	кабинет хореографии	текущий
40				расписанию		1			
41	ноябрь	13.11. 2022		по	практика	1	Изучение комбинаций этюда. Работа рук: положение, направление, координация.	кабинет хореографии	текущий
42				расписанию		1			
43	ноябрь	16.11. 2022		по	практика	1	Повороты на четверть круга, направление. Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы.	кабинет хореографии	текущий
44				расписанию		1			
45	ноябрь	20.11. 2022		по	практика	1	Изучение комбинаций этюда. Работа рук и корпуса.	кабинет хореографии	текущий
46				расписанию		1			
47	ноябрь	23.11. 2022		по	практика	1	Гибкость позвоночника. Работа рук: положение, направление, координация.	кабинет хореографии	текущий
48				расписанию		1			
49	ноябрь	27.11. 2022		по	практика	1	Изучение комбинаций этюда. Работа рук и корпуса.	кабинет хореографии	текущий
50				расписанию		1			
51	ноябрь	30.11. 2022		по	практика	1	Натяжение ног и амплитуда шага. Изучение комбинаций этюда.	кабинет хореографии	текущий
52				расписанию		1			
53	декабрь	04.12. 2022		по	практика	1	Основные шаги. Изучение комбинаций этюда.	кабинет хореографии	текущий
54				расписанию		1			
55	декабрь	07.12. 2022		по	практика	1	Изучение комбинаций этюда. Работа рук и корпуса.	кабинет хореографии	текущий
56				расписанию		1			
57	декабрь	11.12. 2022		по	практика	1	Работа рук: положение, направление, координация. Повороты на четверть круга, направление.	кабинет хореографии	текущий
58				расписанию		1			
59	декабрь	14.12. 2022		по	практика	1	Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы. Работа с суставами.	кабинет хореографии	текущий
60				расписанию		1			
61	декабрь	18.12. 2022		по	практика	1	Натяжение ног и амплитуда шага. Работа рук и корпуса.	кабинет хореографии	текущий
62				расписанию		1			
63	декабрь	21.12. 2022		по	практика	1	Основные шаги. Работа рук и корпуса.	кабинет хореографии	текущий
64				расписанию		1			
65	декабрь	25.12. 2022		по	практика	1	Работа рук и корпуса. Повороты на четверть круга, направление.	кабинет хореографии	текущий
66				расписанию		1			
67	декабрь	28.12. 2022		по	практика	1	Развитие мышц стоп. Отработка гибкости и ловкости.	кабинет хореографии	промежуточ ный
68				расписанию		1			
69	январь	11.01. 2023		по	практика	1	Работа рук: положение, направление, координация. Повороты на четверть круга, направление.	кабинет хореографии	текущий
70				расписанию		1			
71	январь	15.01. 2023		по	практика	1	Натяжение ног и амплитуда шага. Работа рук и корпуса.	кабинет хореографии	текущий
72				расписанию		1			
73	январь	18.01. 2023		по	практика	1	Прыжки, махи и подскоки. Работа рук и корпуса.	кабинет хореографии	текущий
74				расписанию		1			
75	январь	22.01. 2023		по	практика	1	Изучение строений и перестроений этюда. Повороты на четверть круга, направление.	кабинет хореографии	текущий
76				расписанию		1			
77	январь	25.01.		по	практика	1	Изучение строений и перестроений этюда.	кабинет	текущий

78		2023		расписанию		1	Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы.	хореографии	
79	январь	29.01.		по		1	Изучение строений и перестроений этюда.	кабинет	текущий
80		2023		расписанию	практика	1	Развитие мышц стоп.	хореографии	
81	февраль	01.02.		по		1	Натяжение ног и амплитуда шага.	кабинет	текущий
82		2023		расписанию	практика	1	Изучение строений и перестроений этюда.	хореографии	
83	февраль	05.02.		по		1	Прыжки, махи и подскоки.	кабинет	текущий
84		2023		расписанию	практика	1	Постановочно - репетиционный блок.	хореографии	
85	февраль	08.02.		по		1	Постановочно - репетиционный блок.	кабинет	текущий
86		2023		расписанию	практика	1	Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы.	хореографии	
87	февраль	12.02.		по		1	Укрепление мышц корпуса.	кабинет	текущий
88		2023		расписанию	практика	1	Постановочно - репетиционный блок.	хореографии	
89	февраль	15.02.		по		1	Развитие мышц стоп.	кабинет	текущий
90		2023		расписанию	практика	1	Дыхание.	хореографии	
91	февраль	19.02.		по		1	Прыжки, махи и подскоки.	кабинет	текущий
92		2023		расписанию	практика	1	Постановочно - репетиционный блок.	хореографии	
93	февраль	22.02.		по		1	Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы.	кабинет	текущий
94		2023		расписанию	практика	1	Командные соревнования.	хореографии	
95	февраль	26.02.		по		1	Постановочно - репетиционный блок.	кабинет	текущий
96		2023		расписанию	практика	1	Дыхание.	хореографии	
97	март	01.03.		по		1	Прыжки, махи и подскоки.	кабинет	текущий
98		2023		расписанию	практика	1	Развитие мышц стоп.	хореографии	
99	март	05.03.		по		1	Постановочно - репетиционный блок.	кабинет	текущий
100		2023		расписанию	практика	1	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность.	хореографии	
101	март	12.03.		по		2	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность.	кабинет	текущий
102		2023		расписанию	практика			хореографии	
103	март	15.03.		по		1	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность.	кабинет	текущий
104		2023		расписанию	практика	1	Отработка гибкости и ловкости.	хореографии	
105	март	19.03.		по		1	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность.	кабинет	текущий
106		2023		расписанию	практика	1	Развитие мышц стоп.	хореографии	
107	март	22.03.		по		1	Прыжки, махи и подскоки.	кабинет	текущий
108		2023		расписанию	практика	1	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность.	хореографии	
109	март	26.03.		по		2	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность.	кабинет	текущий
110		2023		расписанию	практика			хореографии	
111	март	29.03.		по		1	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность.	кабинет	текущий
112		2023		расписанию	практика	1	Работа с суставами.	хореографии	
113	апрель	02.04.		по		1	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность.	кабинет	текущий
114		2023		расписанию	практика	1	Командные соревнования.	хореографии	

115 116	апрель	05.04. 2023		по расписанию	практика	1 1	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность. Работа с суставами.	кабинет хореографии	текущий
117 118	апрель	09.04. 2023		по расписанию	практика	1 1	Прыжки, махи и подскоки. Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность.	кабинет хореографии	текущий
119 120	апрель	12.04. 2023		по расписанию	практика	1 1	Дыхание. Отработка гибкости и ловкости.	кабинет хореографии	текущий
121 122	апрель	16.04. 2023		по расписанию	практика	1 1	Отработка этюда на качество исполнения и эмоциональную выразительность. Комплекс партерной гимнастики и акробатики	кабинет хореографии	текущий
123 124	апрель	19.04. 2023		по расписанию	практика	1 1	Отработка гибкости и ловкости. Эстафета на выносливость.	кабинет хореографии	текущий
125 126	апрель	23.04. 2023		по расписанию	практика	1 1	Командные соревнования. Работа с суставами.	кабинет хореографии	текущий
127 128	апрель	26.04. 2023		по расписанию	практика	1 1	Отработка гибкости и ловкости. Комплекс партерной гимнастики и акробатики.	кабинет хореографии	текущий
129 130	апрель	30.04. 2023		по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики и акробатики. Эстафета на выносливость	кабинет хореографии	текущий
131 132	май	03.05. 2023		по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики и акробатики. Командные соревнования	кабинет хореографии	текущий
133 134	май	07.05. 2023		по расписанию	практика	1 1	Эстафета на выносливость. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
135 136	май	10.05. 2023		по расписанию	практика	1 1	Показательное выступление перед зрителями. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
137 138	май	14.05. 2023		по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики и акробатики. Эстафета на выносливость	кабинет хореографии	текущий
139 140	май	17.05. 2023		по расписанию	практика	2	Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
141 142	май	21.05. 2023		по расписанию	практика	1 1	Комплекс партерной гимнастики и акробатики. Эстафета на выносливость.	кабинет хореографии	текущий
143 144	май	24.05. 2023		по расписанию	практика	2	Командные соревнования.	кабинет хореографии	итоговый
Модуль 2. «Закрепление знаний, умений и навыков» (144 часа, с 01.09.2023 по 31.05.2024)									
1 2	сентябрь	03.09. 2023	02.09.2023	по расписанию	теория	2	Введение в модуль.	кабинет хореографии	входной
3 4	сентябрь	06.09. 2023		по расписанию	практика	1 1	Натяжение ног и амплитуда шага. Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	кабинет хореографии	текущий
5 6	сентябрь	10.09. 2023		по расписанию	практика	1 1	Изучение движений и комбинаций композиции. Шаги, повороты, работа рук.	кабинет хореографии	текущий
7 8	сентябрь	13.09. 2023		по расписанию	практика	1 1	Укрепление мышц корпуса. Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	кабинет хореографии	текущий
9	сентябрь	17.09.		по	практика	1	Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр.	кабинет	текущий

10		2023		расписанию		1	Шаги, повороты, работа рук.	хореографии	
11	сентябрь	20.09. 2023		по	практика	1	Изучение движений и комбинаций композиции.	кабинет	текущий
12				расписанию		1	Гибкость позвоночника.	хореографии	
13	сентябрь	24.09. 2023		по	практика	1	Натяжение ног и амплитуда шага.	кабинет	текущий
14				расписанию		1	Изучение движений и комбинаций композиции.	хореографии	
15	сентябрь	27.09. 2023		по	практика	1	Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр.	кабинет	текущий
16				расписанию		1	Прыжки и подскоки.	хореографии	
17	октябрь	01.10. 2023		по	практика	1	Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	кабинет	текущий
18				расписанию		1	Гибкость позвоночника.	хореографии	
19	октябрь	04.10. 2023		по	практика	1	Изучение движений и комбинаций композиции.	кабинет	текущий
20				расписанию		1	Шаги, повороты, работа рук.	хореографии	
21	октябрь	08.10. 2023		по	практика	1	Изучение движений и комбинаций композиции.	кабинет	текущий
22				расписанию		1	Прыжки и подскоки.	хореографии	
23	октябрь	11.10. 2023		по	практика	1	Натяжение ног и амплитуда шага.	кабинет	текущий
24				расписанию		1	Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр.	хореографии	
25	октябрь	15.10. 2023		по	практика	1	Изучение движений и комбинаций композиции.	кабинет	текущий
26				расписанию		1	Шаги, повороты, работа рук.	хореографии	
27	октябрь	18.10. 2023		по	практика	1	Укрепление мышц корпус.	кабинет	текущий
28				расписанию		1	Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	хореографии	
29	октябрь	22.10. 2023		по	практика	1	Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр.	кабинет	текущий
30				расписанию		1	Работа на координацию всех частей тела.	хореографии	
31	октябрь	25.10. 2023		по	практика	1	Гибкость позвоночника.	кабинет	текущий
32				расписанию		1	Работа на координацию всех частей тела.	хореографии	
33	октябрь	29.10. 2023		по	практика	1	Натяжение ног и амплитуда шага.	кабинет	текущий
34				расписанию		1	Работа на координацию всех частей тела.	хореографии	
35	ноябрь	01.11. 2023		по	практика	1	Изучение правил и схем музыкально-спортивных игр.	кабинет	текущий
36				расписанию		1	Шаги, повороты, работа рук.	хореографии	
37	ноябрь	05.11. 2023		по	практика	1	Гибкость позвоночника.	кабинет	текущий
38				расписанию		1	Прыжки и подскоки.	хореографии	
39	ноябрь	08.11. 2023		по	практика	1	Укрепление мышц корпуса.	кабинет	текущий
40				расписанию		1	Акробатика: колесо, кувырок, мостик.	хореографии	
41	ноябрь	12.11. 2023		по	практика	2	Спортивно-танцевальный баттл.	кабинет	текущий
42				расписанию				хореографии	
43	ноябрь	15.11. 2023		по	практика	1	Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы.	кабинет	текущий
44				расписанию		1	Спортивно-танцевальный баттл.	хореографии	
45	ноябрь	19.11. 2023		по	практика	2	Изучение схем и правил круговой тренировки.	кабинет	текущий
46				расписанию				хореографии	
47	ноябрь	22.11. 2023		по	практика	1	Гибкость позвоночника.	кабинет	текущий
48				расписанию		1	Спортивно-танцевальный баттл.	хореографии	
49	ноябрь	26.11. 2023		по	практика	2	Изучение схем и правил круговой тренировки.	кабинет	текущий
50				расписанию				хореографии	

51	ноябрь	29.11.		по	практика	1	Натяжение ног и амплитуда шага. Спортивно-танцевальный баттл.	кабинет хореографии	текущий
52		2023		расписанию		1			
53	декабрь	03.12.		по	практика	1	Шаги, повороты, работа рук. Работа на координацию всех частей тела.	кабинет хореографии	текущий
54		2023		расписанию		1			
55	декабрь	06.12.		по	практика	1	Изучение схем и правил круговой тренировки. Одиночные силовые упражнения.	кабинет хореографии	текущий
56		2023		расписанию		1			
57	декабрь	10.12.		по	практика	2	Одиночные силовые упражнения.	кабинет хореографии	текущий
58		2023		расписанию		1			
59	декабрь	13.12.		по	практика	1	Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
60		2023		расписанию		1			
61	декабрь	17.12.		по	практика	1	Натяжение ног и амплитуда шага. Спортивно-танцевальный баттл.	кабинет хореографии	текущий
62		2023		расписанию		1			
63	декабрь	20.12.		по	практика	1	Прыжки и подскоки. Круговая тренировка без смены темпа.	кабинет хореографии	текущий
64		2023		расписанию		1			
65	декабрь	24.12.		по	практика	1	Спортивно-танцевальный баттл. Одиночные силовые упражнения.	кабинет хореографии	текущий
66		2023		расписанию		1			
67	декабрь	27.12.		по	практика	1	Развитие мышц стоп. Отработка гибкости и ловкости.	кабинет хореографии	промежуто чный
68		2023		расписанию		1			
69	январь	10.01.		по	практика	1	Одиночные силовые упражнения. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
70		2024		расписанию		1			
71	январь	14.01.		по	практика	1	Натяжение ног и амплитуда шага. Круговая тренировка без смены темпа.	кабинет хореографии	текущий
72		2024		расписанию		1			
73	январь	17.01.		по	практика	1	Прыжки и подскоки. Круговая тренировка без смены темпа.	кабинет хореографии	текущий
74		2024		расписанию		1			
75	январь	21.01.		по	практика	1	Изучение строений и перестроений этюда. Спортивно-танцевальный баттл.	кабинет хореографии	текущий
76		20234		расписанию		1			
77	январь	24.01.		по	практика	1	Изучение строений и перестроений этюда. Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы.	кабинет хореографии	текущий
78		2024		расписанию		1			
79	январь	28.01.		по	практика	1	Развитие мышц стоп. Круговая тренировка без смены темпа.	кабинет хореографии	текущий
80		2024		расписанию		1			
81	январь	31.01.		по	практика	1	Натяжение ног и амплитуда шага. Круговая тренировка без смены темпа.	кабинет хореографии	текущий
82		2024		расписанию		1			
83	февраль	04.02.		по	практика	1	Постановочно-репетиционный блок. Прыжки и подскоки.	кабинет хореографии	текущий
84		2024		расписанию		1			
85	февраль	07.02.		по	практика	1	Постановочно-репетиционный блок. Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы.	кабинет хореографии	текущий
86		2024		расписанию		1			
87	февраль	11.02.		по	практика	1	Укрепление мышц корпуса. Постановочно-репетиционный блок.	кабинет хореографии	текущий
88		2024		расписанию		1			
89	февраль	14.02.		по	практика	1	Развитие мышц стоп. Дыхание.	кабинет хореографии	текущий
90		2024		расписанию		1			
91	февраль	18.02.		по	практика	1	Постановочно-репетиционный блок. Круговая тренировка без смены темпа.	кабинет хореографии	текущий
92		2024		расписанию		1			

93	февраль	21.02.		по	практика	1	Скоростно-силовые игры: отработка стартовой и ускоряющей силы. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
94		2024		расписанию		1			
95	февраль	25.02.		по	практика	1	Дыхание. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
96		2024		расписанию		1			
97	февраль	28.02.		по	практика	1	Развитие мышц стоп. Круговая тренировка без смены темпа.	кабинет хореографии	текущий
98		2024		расписанию		1			
99	март	04.03.		по	практика	1	Круговая тренировка без смены темпа. Спортивно-танцевальный баттл.	кабинет хореографии	текущий
100		2024		расписанию		1			
101	март	07.03.		по	практика	1	Круговая тренировка без смены темпа. Круговая тренировка со сменой темпа.	кабинет хореографии	текущий
102		2024		расписанию		1			
103	март	11.03.		по	практика	1	Отработка гибкости и ловкости. Круговая тренировка со сменой темпа	кабинет хореографии	текущий
104		2024		расписанию		1			
105	март	14.03.		по	практика	1	Развитие мышц стоп. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
106		2024		расписанию		1			
107	март	18.03.		по	практика	1	Отработка на качество исполнения, эмоциональную выразительность и синхронность. Круговая тренировка со сменой темпа.	кабинет хореографии	текущий
108		2024		расписанию		1			
109	март	21.03.		по	практика	2	Отработка на качество исполнения, эмоциональную выразительность и синхронность.	кабинет хореографии	текущий
110		2024		расписанию		2			
111	март	25.03.		по	практика	1	Отработка на качество исполнения, эмоциональную выразительность и синхронность. Работа с суставами.	кабинет хореографии	текущий
112		2024		расписанию		1			
113	март	28.03.		по	практика	1	Отработка на качество исполнения, эмоциональную выразительность и синхронность. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
114		2024		расписанию		1			
115	апрель	01.04.		по	практика	1	Отработка на качество исполнения, эмоциональную выразительность и синхронность. Работа с суставами.	кабинет хореографии	текущий
116		2024		расписанию		1			
117	апрель	04.04.		по	практика	1	Шаги со сменой лидирующей ноги. Отработка на качество исполнения, эмоциональную выразительность и синхронность.	кабинет хореографии	текущий
118		2024		расписанию		1			
119	апрель	08.04.		по	практика	1	Дыхание. Отработка гибкости и ловкости.	кабинет хореографии	текущий
120		2024		расписанию		1			
121	апрель	11.04.		по	практика	1	Отработка на качество исполнения, эмоциональную выразительность и синхронность. Комплекс партерной гимнастики и акробатики	кабинет хореографии	текущий
122		2024		расписанию		1			
123	апрель	15.04.		по	практика	1	Отработка гибкости и ловкости. Эстафета на выносливость.	кабинет хореографии	текущий
124		2024		расписанию		1			
125	апрель	18.04.		по	практика	1	Командные соревнования. Работа с суставами.	кабинет хореографии	текущий
126		2024		расписанию		1			
127	апрель	22.04.		по	практика	1	Отработка гибкости и ловкости. Комплекс партерной гимнастики и акробатики.	кабинет хореографии	текущий
128		2024		расписанию		1			

129	апрель	25.04.		по	практика	1	Комплекс партерной гимнастики и акробатики. Эстафета на выносливость.	кабинет хореографии	текущий
130		2024		расписанию		1			
131	апрель	29.04.		по	практика	1	Комплекс партерной гимнастики и акробатики. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
132		2024		расписанию		1			
133	май	06.05.		по	практика	1	Эстафета на выносливость. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
134		2024		расписанию		1			
135	май	13.05.		по	практика	1	Показательное выступление перед зрителями. Командные соревнования.	кабинет хореографии	текущий
136		2024		расписанию		1			
137	май	16.05.		по	практика	1	Комплекс партерной гимнастики и акробатики. Эстафета на выносливость.	кабинет хореографии	текущий
138		2024		расписанию		1			
139	май	20.05.		по	практика	1	Командные соревнования. Круговая тренировка со сменой темпа.	кабинет хореографии	текущий
140		2024		расписанию		1			
141	май	23.05.		по	практика	1	Комплекс партерной гимнастики и акробатики. Эстафета на выносливость.	кабинет хореографии	текущий
142		2024		расписанию		1			
143	май	27.05.		по	практика	1	Командные соревнования. Круговая тренировка со сменой темпа.	кабинет хореографии	итоговый
144		2024		расписанию		1			