

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»  
*Широченкова Н.В.*  
Приказ № 157 от 1 сентября 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Гимнастический танец как синтез  
основ художественной гимнастики  
и современной хореографии»**

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Ожогина Кристина Алексеевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Челябинск

## Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	6
	2. Содержание программы	7
	3. Планируемые результаты	27
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	30
	2. Содержание воспитательной деятельности	30
	3. Целевые ориентиры воспитания	31
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	32
2.2.	Учебный план	36
2.3.	План воспитательной работы	40
2.4.	Условия реализации программы	45
2.5.	Формы контроля успеваемости	46
2.6.	Анализ результатов воспитания	48
2.7.	Оценочные материалы	49
2.8.	Методические материалы	54
2.9.	Список литературы	55
3.	Приложение	59



## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Наверное, будет сложно найти более универсальное средство для эстетического, физического и нравственного воспитания ребенка, чем, сочетающий в себе музыку и движения, танец. Каким бы ни был танец (детский, народный, классический, бальный или современный) он несет в себе огромный эмоциональный заряд, способствующий гармоничному всестороннему развитию личности.

**Актуальность** обоснована необходимостью разработки программы, целью реализации которой стало бы создание условий для согласованного, взаимно обусловленного развития духовных, душевных и физических сил и способностей обучающихся, повышении уровня их двигательной активности, воспитании потребности в здоровом образе жизни. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастический танец как синтез основ художественной гимнастики и современной хореографии» сочетает в себе основы художественной гимнастики, а также различные направления хореографии и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»



8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

#### **Отличительные особенности**

Занятия художественной гимнастикой способствуют развитию пластики, хорошей координации движений, силы воли и выносливости. Хореография в свою очередь развивает музыкальность, ритмичность, эстетический вкус, понимание прекрасного.

На занятиях изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и с предметом.

Яркий эмоциональный окрас движений в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства движений, позволяют развивать творческое мышление. Выполняя упражнения под музыку, у обучающихся развиваются музыкальный слух, чувство ритма, улучшаются внимание и память, повышается работоспособность.



Сочетание гимнастики и танца создают условия для гармоничного полноценного развития физического и духовного.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет.

Психологический портрет обучающихся 7 – 11 лет: развитие обучающихся этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Характерным для этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Психологический портрет обучающихся 11 – 14 лет: характерным для обучающихся данного возраста является переход от детства к взрослости, который составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации обучающегося: стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности, интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности. Повышается интерес к своей внешности, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастический танец как синтез основ художественной гимнастики и современной хореографии» реализуется в течение 5 лет.

Запись в коллектив осуществляется без предварительного отбора детей, независимо от их способностей и умений, но с обязательным разрешением врача (справка о состоянии здоровья).

Состав групп постоянный, разновозрастной. Форма обучения очная.

На 1 году обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу, что составляет 108 часов в год; на 2 году обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год; на 3 - 5 годах обучения – по 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Для разработки новых творческих проектов и композиций предусмотрены творческие занятия.

## **1.2. ОБУЧЕНИЕ**

### **1.2.1. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для формирования полноценной гармонично развитой личности, физического и эстетического развития обучающихся, а также укрепления их здоровья средствами художественной гимнастики и хореографии.

#### **Задачи программы:**

##### **личностные**

- Прививать навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия.
- Воспитывать моральные и волевые качества.
- Способствовать становлению спортивного характера.
- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.
- Прививать коммуникативные навыки.

##### **метапредметные**

- Развивать физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость).
- Развивать специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.
- Формировать правильную осанку тела.
- Развивать память, внимание.

##### **предметные**

- Познакомить с простейшими элементами музыкальной грамоты.
- Познакомить с различными направлениями хореографии.
- Познакомить с основами детской хореографии.
- Познакомить с базовыми элементам художественной гимнастики с предметом и без предмета.
- Познакомить с основами классического танца.
- Познакомить с основами большого танца.
- Познакомить с основами современного танца.



## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.2. Содержание программы

#### Перечень изучаемых разделов

№	Название раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1
2.	Введение в профессию	1	1	1	1	1
3.	Основы техники упражнений без предмета	27	27	36	36	36
4.	Основы техники упражнений с предметами	20	30	40	36	36
5.	Общая физическая подготовка	10	10	20	20	20
6.	Специальная физическая подготовка	10	10	20	20	20
7.	Ритмика и детский танец	9	-	-	-	-
8.	Основы хореографической подготовки: классический танец	10	20	40	40	40
9.	Основы хореографической подготовки: детский танец, бальный танец	-	13	-	-	-
10.	Основы хореографической подготовки: современный танец	-	-	16	16	16
11.	Творческая деятельность	18	30	38	42	42
12.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	1	1	2	2	2
13.	Промежуточная аттестация	1	1	2	2	-
14.	Оценивание по итогам освоения программы	-	-	-	-	2
	Итого	108	144	216	216	216

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Введение в образовательную программу, техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, организационные вопросы.

#### 2. Введение в профессию (1 ч.)

Что такое гимнастика. Где можно будет использовать приобретенные навыки.

#### 3. Основы техники упражнений без предмета (27 ч.)

Техника выполнения упражнений художественной гимнастики – ходьба, бег, прыжки, повороты, основные танцевальные шаги, партерные движения, элементы акробатики.

*Разновидности ходьбы, бега, прыжков, поворотов (9 ч.)*

Ходьба: на носочках, на пяточках, высокий шаг, в полуприседе, в полном приседе, острый шаг, пружинный шаг, приставной шаг, переменный шаг.

Бег: подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием.

Прыжки: подскоки, «козлик»: вперед, назад, «закрытый», «открытый»

Повороты: - переступанием, скрестный.

Основные танцевальные шаги: шаг галопа, шаг польки.

*Партерные движения (9 ч.):*

Сидя на коленях скруглившись перейти в наклон назад прогнувшись до касания пола одной рукой, сидя на коленях поочередные махи назад, лежа боком махи в сторону, сидя ноги врозь различные наклоны в сторону вперед, «коробочка».

*Элементы акробатики (9 ч.):*

Складка вперед, кувырок (вперед, в сторону, назад), стойка на лопатках, мост с пола, стойка на руках, «колесо», упражнение с элементами акробатики.

#### 4. Основы техники упражнений с предметами (20 ч.)

*Упражнение с обручем (5 ч.)*

Упражнения с обручем связаны, в основном, с вращением предмета его бросками и перекатами.

Техника правильного хвата: маховые движения при жестком хвате.

Техника выполнения упражнений с обручем: броски, вращения, перекатами, хват и перехваты, вращение в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости, перекаты, бросок двумя руками, показательное упражнение с обручем.

*Упражнение со скакалкой (10 ч.)*

Упражнения со скакалкой: сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, выполняемых на месте с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой, махи и круги в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости, перехваты за спиной, под рукой, прыжки (на одной, с одной на другую, на двух).

*Упражнение с мячом (5 ч.)*



Техника упражнений с мячом: броски и ловля одной и двумя руками, перебрасывания; резкие и быстрые броски сочетаются с поворотами и удержанием мяча в разных пространственных положениях гимнастики.

Способы удержания мяча, отбивы, перекаты по рукам и полу, броски мяча двумя руками, одной рукой на уровне головы.

#### **5. Общая физическая подготовка (10 ч.)**

Понятие общей физической подготовки. Техника выполнения упражнений на развитие основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, быстрота, ловкость. Спортивных игры, разновидности спортивных игр. Правила игр.

Комплекс по ОФП:

- упражнение на пресс вперед, назад
- отжимания
- «пистолетики»
- прыжки из полного приседа вверх
- прыжки на скакалке
- упражнение «лодочка»

Подвижные спортивные игры, эстафеты с предметами (обруч, скакалка, мяч). Отработка навыков, проведения и выполнения игровых действий.

#### **6. Специальная физическая подготовка (10 ч.)**

Понятие специальной физической подготовки в художественной гимнастике. Физические качества, необходимые для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Техника выполнения упражнений на растяжку (складки, шпагаты, махи ногами), упражнения на развитие гибкости спины (прогибы, перегибы, мосты, коробочка, качалочка).

Техника выполнения упражнений на равновесие (стойка на полупальцах, стойка на пассе, арабеск).

Выполнение упражнений на растяжку, на развитие гибкости спины, на равновесие.

#### **7. Ритмика и детский танец (9 ч.)**

Понятия ритм, музыкальная фраза, характер музыки, темп. Различные танцевальные направления.

Техника выполнения танцевальных движений: галоп, пружинка, подскоки, вращения, поочередное выбрасывание ног вперед, приставной шаг с приседанием, приседание с выставлением ноги вперед, переменный шаг, шаг с притопом.

Ход по диагонали (на полупальцах, на пятках, маршевый ход).

Техника основных движений детского танца.

Упражнения на развитие чувства ритма, упражнения с хлопками и топотом (для изучения музыкальных размеров  $2/4$ ,  $3/4$ ).

Выполнение танцевальных движений под счет и под музыку. Исполнение детских танцев. Показ простейших танцевальных комбинаций в группе и индивидуально.

Импровизация на заданную музыку. Импровизация с использованием выученных движений. Начальное изучение пространства класса (Построение круг в круге, положение в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением на свои места, построение из круга в одну шеренгу, в две, в четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в продвижении.) Работа над улыбкой и настроением.

#### **8. Основы хореографической подготовки: классический танец (10 ч.)**

Понятие хореографии, направления хореографии, виды танца, традиции и культура разных стран и времен. Техника выполнения классического экзерсиса у станка. Пространство класса, положения корпуса, рук, ног и головы.

Классический экзерсис у станка:

- постановка рук, ног, корпуса, головы.
- позиции рук (1,2,3)
- позиции ног (1,2,3,6)
- начальное разучивание упражнений у станка (деми плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю жете, гранд батман).
- разучивание пространства класса.

#### **9. Творческая деятельность (18 ч.)**

Составление композиции: идея танцевальной композиции, рисунок танца, техника хореографических элементов танцевальной композиции.

Соединение элементов в связки, а связок – в композиции; логичность соединений техники тела и предмета; поиск оригинальных элементов.

Отработка показательных композиций.

Участие в фестивалях, конкурсах, концертах, показательных выступлениях.

#### **10. Контрольное занятие по итогам I полугодия (1 ч.)**

Сдача нормативов по ОФП и СФП. Показ упражнений: упражнения с элементами акробатики, упражнения без предметов и с предметами, классический экзерсис.

#### **11. Промежуточная аттестация (1 ч.)**

Сдача нормативов по ОФП и СФП. Показ упражнений: упражнения с элементами акробатики, упражнения без предметов и с предметами, классический экзерсис.



## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы

#### 2 год обучения

##### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Содержание программы второго года обучения. Форма одежды. Питание и режим. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

##### 2. Введение в профессию (1 ч.)

Виды гимнастики: оздоровительная и спортивная. Для чего нужна оздоровительная гимнастика.

##### 3. Основы техники упражнений без предмета (27 ч.)

Разновидности ходьбы, бега, прыжков, поворотов.

Техника выполнения простейших упражнений художественной гимнастики – ходьба, бег, прыжки, повороты, основные танцевальные шаги, партерные движения.

Техника волновых элементов. Понятие равновесия, разновидности равновесий.

Техника выполнения упражнений в партере.

Элементы акробатики: складка вперед, кувырок (вперед, в сторону, назад), стойка на лопатках, мост с пола, мост из положения стоя, стойка на руках, «колесо», упражнение с элементами акробатики

Приёмы страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении различных движений.

Ходьба: на носочках, на пяточках, высокий шаг, в полу приседе, в полном приседе, острый шаг, пружинный шаг, приставной шаг, переменный шаг. Бег: подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием.

Прыжки: подскоки, «козлик»: вперед, назад, «закрытый», «открытый».

Повороты: - переступанием, скрестный.

Волны кистью, руками, туловищем (вперед, обратная, боковая), взмахи руками, ногами, равновесия: высокое равновесие, боковое равновесие, передние равновесие.

Повороты: поворот, прогнувшись; одноименный поворот на 360°.

Прыжки: прыжок «касаясь», прыжок шагом, прыжок «касаясь в кольцо».

Партерные движения: сидя на коленях скруглившись перейти в наклон назад прогнувшись до касания пола одной рукой, сидя на коленях поочередные махи назад, лежа боком махи в сторону, сидя ноги врозь различные наклоны в сторону вперед, «коробочка».

##### 4. Основы техники упражнений с предметами (30 ч.)

*Упражнение с обручем. (6 ч)*

Техника выполнения упражнений с обручем: вращение (рукой, ногой, туловищем), бросками и перекатами на фоне различных телодвижений. Сохранение плоскости движения обруча.

Техника правильного хвата: маховые движения при жестком хвате, напряжение и расслабление мышц при качательных и вращательных движениях, обеспечение свободы движения предмета. Большие высокие броски одной рукой,



всевозможные вертушки, полу, владение предметом на основе освоенных ранние беспредметных движений, хваты и перехваты, вращение в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости, перекаты, бросок двумя руками, передача за спиной, передача за спиной с поворотом, показательное упражнение с обручем.

*Упражнение со скакалкой (6 ч.)*

Техника упражнений со скакалкой: сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой. Развитие выносливости с помощью скакалки.

Махи и круги в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости, перехваты за спиной, под рукой, прыжки (на одной, с одной на другую, на двух, со с крестным вращением. Круговые вращения с перехватом, большие броски, восьмерки одной рукой; двумя руками, мельница, двойные прыжки, упражнение со скакалкой.

*Упражнение с мячом (6 ч.)*

Техника упражнений с мячом: броски и ловля одной и двумя руками, перебрасывания, перекаты по частям тела, полукаты и броски, выполняемые руками и ногами; резкие и быстрые броски в сочетании с поворотами и удержанием мяча в разных пространственных положениях гимнастики, при фиксации мяча на разных участках тела. Способы удержания мяча, отбивы, перекаты по рукам и полу, броски мяча одной и двумя руками, выкруты, обкрутки, каты по телу, по груди, круговое движение с мячом, большие броски, упражнение с мячом.

*Упражнение с лентой (6 ч.)*

Техника упражнений с лентой: построение в пространстве различных «рисунков». Техника правильного захвата палки, к которой прикреплена лента. Активные действия кистью, предплечьем, всей рукой. Различные махи, круги, броски, перехваты, перебросы, движения, с помощью которых рисуется «змейка».

*Упражнение с булавами (6 ч.)*

Техника упражнений с булавами: работа одной или двумя руками, выполнение различных кругов, махов, махи, круги (большие, средние, малые).

**5. Общая физическая подготовка (10 ч.)**

Техника выполнения упражнений на развитие основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, быстрота, ловкость. Спортивных игры, разновидности спортивных игр. Правила игр.

Упражнение на пресс вперед, назад, отжимания, «пистолетики», прыжки из полного приседа вверх, двойные прыжки на скакалке, серия прыжковых связок.

Подвижные спортивные игры, эстафеты с предметами (обруч, скакалка, мяч). Отработка навыков, проведения и выполнения игровых действий.

**6. Специальная физическая подготовка (10 ч.)**

Техника упражнений на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.



Техника выполнения упражнений на растяжку (вертикальная складка, шпагаты, махи ногами), упражнения на развитие гибкости спины (прогибы, перегибы, мосты, коробочка, качалочка, переворот вперед, переворот назад).

Техника выполнения упражнений на равновесие (стойка на полупальцах, стойка на пассе, арабеск), высокое равновесие, боковое равновесие.

Выполнение упражнений на растяжку, на развитие гибкости спины, на равновесие.

#### **7. Основы хореографической подготовки: классический танец (20 ч.)**

Направления хореографии, виды танца, традиции и культура разных стран и времен. Техника классического экзерсиса у станка. Пространство класса.

Постановка рук, ног, корпуса, головы, позиции рук (1,2,3), позиции ног (1,2,3,6)

Классический экзерсис у станка: Releve. Plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond dejamb parterre. Battement fondu. Battement frappe. Adagio. Grand battement.

Разучивание классических прыжков на середине зала Allegro.

#### **8. Основы хореографической подготовки: детский танец, балльный танец (13 ч.)**

Основные понятия и термины: танец, сцена, артист, сценический костюм, счет, ритм, музыкальная фраза, рисунок танца, танцевальный шаг. Что такое балльный танец. История балльного танца. Разновидности балльных танцев.

Основные движения различных видов танцев: детские танцы, танцевальные игры, полька, вальс (вальсовая дорожка, вальсовый поворот, балансе), полька (подскоки, галоп, полька – глisse), мазурка (Pasdebasque, голубец - coupdetalon, Paschassé).

Танцевальная разминка под музыкальное сопровождение. Упражнения с хлопками и топотом. Упражнения на развитие чувства ритма. Изучение музыкального размера 2/4, 3/4.

Изучение основных движений детских танцев, танцевальные игры.

Изучение основных танцевальных шагов и этюдов: вальс (вальсовая дорожка, вальсовый поворот, балансе), полька (подскоки, галоп, полька – глisse), мазурка (Pasdebasque, голубец - coupdetalon, Paschassé).

Изучение пространства класса и положения корпуса. Работа в различных рисунках танца.

Работа над передачей настроения музыкального сопровождения.

Импровизация учащихся на заданную музыку. Импровизация с использованием выученных движений. Показ простейших танцевальных комбинаций в группе и индивидуально.

#### **9. Творческая деятельность (30 ч.)**

Составление композиции: идея танцевальной композиции, рисунок танца, техника хореографических элементов танцевальной композиции.

Соединение элементов в связки, а связок – в композиции; логичность соединений техники тела и предмета; поиск оригинальных элементов.

Отработка показательных композиций.

Участие в фестивалях, конкурсах, концертах, показательных выступлениях.

**10. Контрольное занятие по итогам I полугодия (1 ч.)**

Сдача нормативов по ОФП и СФП. Показ упражнений: упражнения с элементами акробатики, упражнения без предметов и с предметами, классический экзерсис.

**11. Промежуточная аттестация (1 ч.)**

Сдача нормативов по ОФП и СФП. Показ упражнений: упражнения с элементами акробатики, упражнения без предметов и с предметами, классический экзерсис.

Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК



## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы

#### 3 год обучения

##### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Содержание программы третьего года обучения. Питание, режим, гигиена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

##### 2. Введение в профессию (1 ч.)

Спортивные виды гимнастики: спортивная, художественная, акробатическая, командная.

##### 3. Основы техники упражнений без предмета (36 ч.)

Техника выполнения упражнений: ходьба, бег, прыжки, повороты, партерные движения, элементы акробатики, волны, взмахи, прыжки.

Техника волновых элементов. Равновесие, виды равновесий.

Техника прыжков художественной гимнастики.

Приёмы страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении различных движений.

Волны и взмахи. Равновесия: высокое равновесие, боковое равновесие, передние равновесие, в кольцо.

Повороты: поворот, прогнувшись, одноименный поворот на 360°, 720°, разноименный поворот.

Прыжки: прыжок «касясь», прыжок шагом, прыжок «касясь в кольцо».

##### 4. Основы техники упражнений с предметами (40 ч.)

*Упражнение с обручем. (8 ч.)*

Техника выполнения упражнений с обручем: вращение (рукой, ногой, туловищем), бросками и перекатами на фоне различных телодвижений. Сохранение плоскости движения обруча.

Техника правильного хвата: маховые движения при жестком хвате, напряжение и расслабление мышц при качательных и вращательных движениях, обеспечение свободы движения предмета. Большие высокие броски одной рукой, всевозможные вертушки, полу, владение предметом на основе освоенных ранних беспредметных движений, хваты и перехваты, вращение в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости, перекаты, бросок двумя руками, передача за спиной, передача за спиной с поворотом, показательное упражнение с обручем.

Выполнение упражнений с обручем.

*Упражнение со скакалкой (8 ч.)*

Техника упражнений со скакалкой: сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой. Круговые вращения с перехватом, большие броски, восьмерки одной рукой; двумя руками, мельница, двойные прыжки, упражнение со скакалкой.

*Упражнение с мячом (8 ч.)*



Техника упражнений с мячом: броски и ловля одной и двумя руками, перебрасывания, перекаты по частям тела, полукаты и броски, выполняемые руками, ногами, туловищем; резкие и быстрые броски в сочетании с поворотами и удержанием мяча в разных пространственных положениях гимнастики, при фиксации мяча на разных участках тела, выкруты, обкрутки, каты по телу, по груди, круговое движение с мячом, большие броски, бросок под плечо, упражнение с мячом.

*Упражнение с лентой (8 ч.)*

Техника упражнений с лентой: построение в пространстве различных «рисунков». Техника правильного захвата палки, к которой прикреплена лента. Активные действия кистью, предплечьем, всей рукой. Различные махи, круги, броски, перехваты, перебросы, движения, с помощью которых рисуются: «змейки», «восьмерки», «спирали».

*Упражнение с булавами (8 ч.)*

Техника упражнений с булавами: различные манипуляции двумя предметами. Работа одной или двумя руками, выполнение различных кругов (большие, средние, малые), махов, «мельниц», бросков (в вертикальной и горизонтальной плоскостях), перекатов булав по площадке или по своему телу. Броски булав с заданными направлениями и плоскостями. Вращения и последующая ловля их в определенных позах.

**5. Общая физическая подготовка (20 ч.)**

Техника выполнения упражнений на развитие основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, быстрота, ловкость.

Упражнение на пресс вперед, назад, отжимания, «пистолетики», прыжки из полного приседа вверх, двойные прыжки на скакалке, серия прыжковых связок.

Спортивные игры, эстафеты.

**6. Специальная физическая подготовка (20 ч.)**

Техника упражнений на развитие и совершенствование физических качеств.

Вертикальная складка, высокое равновесие, боковое равновесие, переворот вперед, переворот назад, переворот на локтях вперед, назад, шпагаты.

**7. Основы хореографической подготовки: классический танец (40 ч.)**

Техника классического экзерсиса у станка и на середине.

Классический экзерсис у станка и на середине зала: Releve. Plie. Battement tendu. Battement tendy jete. Rond dejamb parterre. Battement fondu. Battement frappe. Adagio. Grand battement.

Отработка простых танцевальных комбинаций (Temps Lie в развитии, перегибом корпуса на 90 градусов).

Разучивание и отработка классических прыжков на середине зала Allegro.

**8. Основы хореографической подготовки: современный танец (16 ч.)**

Танец модерн, основные позиции рук и ног, выворотные и параллельные позиции.

Техника выполнения: stretch, contraction и relies, flex, point, кросс, комбинации.

Понятие изоляции. Изолированная работа различных частей тела (голова, плечи, руки, грудная клетка, бедра, ноги, стопы).



Техника выполнения упражнений для разогрева.

Техника выполнения упражнений в партере: stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя; contraction и relies в различных положениях. Кросс. Прыжки. Вращения.

Совершенствование полученных навыков: чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве.

Проработка основных позиции рук и ног.

Выполнение упражнений на разогрев.

Выполнение упражнений в партере.

Проработка изолированной работы различных частей тела: наклоны головы вперед – назад. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу). Повороты в правую и левую стороны.

Свинговое раскачивание. Zundayu (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки. Движение плеч (одно вверх, другое вниз). Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр). Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

Грудная клетка: движения из стороны в сторону, вперед-назад, крестом, слитно.

Бедра: слитное движение бедрами вперед – назад, из стороны в сторону. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

Руки: изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем. Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь. Круги в параллельных направлениях двух предплечий. Круги кистью в параллельных направлениях. Положение «свастика».

Ноги: изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад. Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Кросс: шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги.

Прыжки: hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

Вращения.

## **9. Творческая деятельность (38 ч.)**

Составление композиции: идея танцевальной композиции, рисунок танца, техника хореографических элементов танцевальной композиции.

Соединение элементов в связки, а связок – в композиции; логичность соединений техники тела и предмета; поиск оригинальных элементов.

Отработка показательных композиций.

Участие в фестивалях, конкурсах, концертах, показательных выступлениях.

**10. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Сдача нормативов по ОФП и СФП. Показ упражнений: упражнения с элементами акробатики, упражнения без предметов и с предметами, классический экзерсис.

**11. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Сдача нормативов по ОФП и СФП. Показ упражнений: упражнения с элементами акробатики, упражнения без предметов и с предметами, классический экзерсис.



## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы 4 год обучения

#### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Содержание программы четвертого года обучения. Питание, режим, гигиена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

#### 2. Введение в профессию (1 ч.)

Гимнаст. Какими качествами должен обладать гимнаст. Особенности профессии. Как стать гимнастом.

#### 3. Основы техники упражнений без предмета (36 ч.)

Техника выполнения упражнений: ходьба, бег, прыжки, повороты, партерные движения, элементы акробатики, волны, взмахи, прыжки. Равновесие. Страховка.

Повтор ранее изученного материала. Прыжки: прыжок шагом в кольцо, перекидной прыжок, прыжки шагом с поворотом. Повороты: спиральный поворот, поворот в кольцо. Равновесия: одноименный поворот на 360° с переходом в переднее равновесие, одноименный поворот на 360° с переходом в кольцо.

#### 4. Основы техники упражнений с предметами (36 ч.)

##### *Упражнение с обручем. (7 ч.)*

Техника выполнения упражнений с обручем: вращение (рукой, ногой, туловищем), вращение вокруг кисти, вращение вокруг собственной оси, каты через туловище.

Техника правильного хвата: маховые движения при жестком хвате, напряжение и расслабление мышц при качательных и вращательных движениях, обеспечение свободы движения предмета. Большие высокие броски одной рукой, всевозможные вертушки, владение предметом на основе освоенных ранние беспредметных движений, хваты и перехваты, вращение в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости, перекаты, бросок двумя руками, передача за спиной, передача за спиной с поворотом. Выполнение упражнений с обручем, выполнение соединений и учебных комбинаций.

##### *Упражнение со скакалкой (7 ч.)*

Техника упражнений со скакалкой: сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой. Круговые вращения с перехватом, большие броски, восьмерки одной рукой; двумя руками, мельница, двойные прыжки, упражнение со скакалкой. переводы, булавообразные движения, броски сложенной вдвое скакалкой из различных исходных в различные конечные положения. Выполнение упражнений со скакалкой, выполнение соединений и учебных комбинаций.

##### *Упражнение с мячом (7 ч.)*



Техника упражнений с мячом: броски и ловля одной и двумя руками, перебрасывания, перекаты по частям тела, полукаты и броски, выполняемые руками, ногами, туловищем; резкие и быстрые броски в сочетании с поворотами и удержанием мяча в разных пространственных положениях гимнастки, при фиксации мяча на разных участках тела, выкруты, обкрутки, по различным частям тела, по руке, по спине и др., броски из различных исходных положений и ловля.

Выполнение упражнений с мячом, выполнение соединений и учебных комбинаций.

#### *Упражнение с лентой (7 ч.)*

Техника упражнений с лентой: построение в пространстве различных «рисунков». Активные действия кистью, предплечьем, всей рукой. Различные махи, круги, броски, перехваты, перебросы, серии бросков за палочку, ленту. Спирали и змейки в различных плоскостях. Выполнение упражнений с лентой, выполнение соединений и учебных комбинаций.

#### *Упражнение с булавами (8 ч.)*

Техника упражнений с булавами: работа одной или двумя руками, выполнение различных кругов (большие, средние, малые), махов, «мельниц», бросков (в вертикальной и горизонтальной плоскостях), перекаты по полу, руке. Броски булав с заданными направлениями и плоскостями. Вращения и последующая ловля их в определенных позах. Выполнение упражнений с булавами, выполнение соединений и учебных комбинаций.

### **5. Общая физическая подготовка (20 ч.)**

Техника выполнения упражнений на развитие основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, быстрота, ловкость.

Упражнения на пресс вперед, назад, отжимания, «пистолетики», двойные прыжки на скакалке вперед, двойные прыжки на скакалке назад, серия прыжковых связок, прыжки толчком двух ног в шпагат, броски предметов в точно заданном направлении, на точность полета, стабильное выполнение серии бросков.

### **6. Специальная физическая подготовка (20 ч.)**

Техника упражнений на развитие и совершенствование физических качеств:

- соразмерность – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – прогрессирующее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Высокое равновесие на носке, боковое равновесие, переворот вперед в шпагат, переворот назад в шпагат, шпагаты в провисание.

### **7. Основы хореографической подготовки: классический танец (40 ч.)**

Техника классического экзерсиса у станка и на середине. Классический экзерсис у станка и на середине зала. Повтор ранее изученного материала. Разучивание новых и усовершенствование ранее изученных упражнений у станка. Releve. Plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond dejamb parterre. Battement fondu. Battement frappe. Adajio. Grand battement. Разучивание и отработка простых



танцевальных комбинаций (Temps Lie). Разучивание классических прыжков на середине зала Allegro.

### **8. Основы хореографической подготовки: современный танец (16 ч.)**

Основные положения корпуса: roll down - roll up, flat back, lat back на plie.

Swing. Свинговые движения рук, ног. Swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо.

Экзерсис: plie, battement tendu, battement jeté, grand battement. Шаги pas de bourre.

Вращения: chaonés. Preparation к пируэтам, пируэты.

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника. Roll up – раскручивание корпуса снизу-вверх по одному позвонку. Flat back – наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию, ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°. Изучается по II параллельной позиции на середине зала. По мере освоения добавляется исполнение на plie.

Отработка свинговых движений. На первом этапе изучается swing руками на середине зала, а swing ногами изучается в партере.

Экзерсис на середине зала: небольшая комбинация на plie, battement tendu, battement jeté изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

Grand battement – бросок ноги на 90° в любом направлении. Сначала изучается в чистом виде, затем добавляются шаги.

Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie, изучается с передвижением по залу.

Chaonés – вращение на двух ногах с продвижением.

Preparation – подготовительное движение к пируэту. Вскок на полупальцы, рабочая нога в положении passé. Пируэты-вращение на опорной ноге, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.

Составление различных комбинаций, на основе изученных движений.

### **9. Творческая деятельность (42 ч.)**

Составление композиции: идея танцевальной композиции, рисунок танца, техника хореографических элементов танцевальной композиции.

Соединение элементов в связки, а связок – в композиции; логичность соединений техники тела и предмета; поиск оригинальных элементов.

Отработка показательных композиций.

Участие в фестивалях, конкурсах, концертах, показательных выступлениях.

### **10. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Сдача нормативов по ОФП и СФП. Показ упражнений: упражнения с элементами акробатики, упражнения без предметов и с предметами, классический экзерсис.

### **11. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Сдача нормативов по ОФП и СФП. Показ упражнений: упражнения с элементами акробатики, упражнения без предметов и с предметами, классический экзерсис.





## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы 5 год обучения

#### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Содержание программы второго года обучения. Питание, режим, гигиена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

#### 2. Введение в профессию (1 ч.)

В каких профессиях необходимы гимнастические навыки. Гимнастика в хореографии. Где можно продолжить обучение.

#### 3. Основы техники упражнений без предмета (36 ч.)

Техника выполнения упражнений: ходьба, бег, прыжки, повороты, партерные движения, элементы акробатики, волны, взмахи, прыжки. Равновесие. Страховка. Повтор ранее изученного материала.

Прыжки: прыжок шагом в кольцо, перекидной прыжок, прыжки шагом с поворотом

Повороты: спиральный поворот, поворот в кольцо

Равновесия: одноименный поворот на  $360^\circ$  с переходом в переднее равновесие, одноименный поворот на  $360^\circ$  с переходом в кольцо.

#### 4. Основы техники упражнений с предметами (36 ч.)

##### *Упражнение с обручем. (7 ч.)*

Техника выполнения упражнений с обручем: вращения, маховые движения, напряжение и расслабление мышц при качательных и вращательных движениях, обеспечение свободы движения предмета. Броски, вертушки, хваты и перехваты, вращение в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости, перекаты, передача за спиной, передача за спиной с поворотом.

Выполнение упражнений с обручем, выполнение соединений и учебных комбинаций.

##### *Упражнение со скакалкой (7 ч.)*

Техника упражнений со скакалкой: сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков. Круговые вращения с перехватом, большие броски, восьмерки одной рукой; двумя руками, мельница, двойные прыжки, упражнение со скакалкой. переводы, булавообразные движения, броски сложенной вдвое скакалкой из различных исходных в различные конечные положения. Выполнение упражнений со скакалкой, выполнение соединений и учебных комбинаций.

##### *Упражнение с мячом (7 ч.)*

Упражнений с мячом: броски, ловля одной, перебрасывания, перекаты по частям тела, полукаты и броски, выполняемые руками, ногами, туловищем; резкие и быстрые броски в сочетании с поворотами и удержанием мяча в разных пространственных положениях гимнастики, при фиксации мяча на разных участках тела, выкруты, обкрутки, по различным частям тела, по руке, по спине и др.,



броски из различных исходных положений и ловля. Выполнение упражнений с мячом, выполнение соединений и учебных комбинаций.

*Упражнение с лентой (7 ч.)*

Техника упражнений с лентой: построение в пространстве различных «рисунков». Различные махи, круги, броски, перехваты, перебросы, серии бросков за палочку, ленту. Спирали и змейки в различных плоскостях.

Выполнение упражнений с лентой, выполнение соединений и учебных комбинаций.

*Упражнение с булавами (8 ч.)*

Техника упражнений с булавами: работа одной или двумя руками, выполнение различных кругов (большие, средние, малые), махов, «мельниц», бросков (в вертикальной и горизонтальной плоскостях), перекаты по полу, руке. Броски булав с заданными направлениями и плоскостями. Вращения и последующая ловля их в определенных позах. Выполнение упражнений с булавами, выполнение соединений и учебных комбинаций.

**5. Общая физическая подготовка (20 ч.)**

Техника выполнения упражнений на развитие основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, быстрота, ловкость.

Упражнения на пресс вперед, назад, отжимания, «пистолетики», двойные прыжки на скакалке вперед, двойные прыжки на скакалке назад, серия прыжковых связок, прыжки толчком двух ног в шпагат, броски предметов в точно заданном направлении, на точность полета, стабильное выполнение серии бросков.

**6. Специальная физическая подготовка (20 ч.)**

Техника упражнений на развитие и совершенствование физических качеств: соразмерность, сопряженность, опережение.

Высокое равновесие на носке, боковое равновесие, переворот вперед в шпагат, переворот назад в шпагат, шпагаты в провисание.

**7. Основы хореографической подготовки: классический танец (40 ч.)**

Техника классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Классический экзерсис у станка и на середине зала: повтор и усовершенствование ранее изученных упражнений у станка. Releve. Plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond dejamb parterre. Battement fondu. Battement frappe. Adajio. Grand battement.

Разучивание и отработка простых танцевальных комбинаций (Temps Lie).

Разучивание и отработка классических прыжков на середине зала Allegro.

**8. Основы хореографической подготовки: современный танец (16 ч.)**

Техника выполнения базовых элементов современных и уличных направлений танца: хип-хоп, vogue, dancemix.

Slid – партерный прыжок, с опорой на руку. Трюковые элементы – стойка на плече в различных вариациях, перекаат через плечо из положения, сидя, прогнувшись, relevé lent на 90°

Упражнения на развитие координации – «восьмерка» рук.

Экзерсис: plie, battement tendu, battement jeté, relevé lent на 90°, grand battement. Шаги pas de bourre, pas de bourre с rond рукой.



Вращения: chaonés. Preparation к пируэтам, пируэты.

Повторение ранее изученного материала и усложнение за счет увеличение темпа исполнения. Отработка основных положений корпуса (roll down - roll up, flat back, flat back на plie), отработка свинговых движения рук, ног. Swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо.

Перекат через плечо. Ноги закидываются за голову, положение корпуса со спины резко меняется на живот.

Отработка прыжков и трюков в различных вариациях.

Комбинации на plie, Battement tendu, Battement jeté, rond de jambe par terre добавляется перемена позиций рук во время движения. Соединяется с наклонами, contraction / release, спиралями в корпусе.

Изучение новых элементов: relevé lent на 90°. Grand battement усложняется исполнением подходом с прыжка, и в комбинации с шагами. Flat back на полупальцах, и в plie на полупальцах.

«Восьмерка» рук. По мере освоения усложняется добавлением вращения.

Соединение движений в танцевальные комбинации. Отработка синхронного исполнения. Работа над техникой исполнения. Развитие пластичности. Выразительное и эмоциональное исполнение.

#### **9. Творческая деятельность (42 ч.)**

Составление композиции: идея танцевальной композиции, рисунок танца, техника хореографических элементов танцевальной композиции.

Соединение элементов в связки, а связок – в композиции; логичность соединений техники тела и предмета; поиск оригинальных элементов.

Отработка показательных композиций.

Участие в фестивалях, конкурсах, концертах, показательных выступлениях.

#### **10. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Сдача нормативов по ОФП и СФП. Показ упражнений: упражнения с элементами акробатики, упражнения без предметов и с предметами, классический экзерсис.

#### **11. Оценивание по итогам освоения программы (2 ч.)**

Сдача нормативов по ОФП и СФП. Показательное выступление.





## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.3. Планируемые результаты

#### К концу 1 года обучения

Личностные	С интересом посещает занятия. Старательно выполняет задания. Старается уважительно относиться к педагогу и другим обучающимся.
Метапредметные	Стал более внимательным и гибким. Лучше слышит музыку. Понимает, что такое правильная осанка.
Предметные	Знает технику безопасности на занятиях. Знает некоторые ритмические упражнения. Исполняет простейшие танцевальные композиции. Исполняет простейшие элементы упражнений с предметом (скакалка, обруч, мяч) и без предмета. Исполняет изученные движения классического танца у станка. Знает некоторые спортивные игры. Участвует в спортивных играх и эстафетах.

#### К концу 2 года обучения

Личностные	Понимает необходимость регулярного посещения занятий. Ответственно относится к занятиям. Усердно выполняет задания и критично относится к своим ошибкам. Уважительно относиться к педагогу и другим обучающимся. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни.
Метапредметные	Обладает достаточной гибкостью и выносливостью. Появляется сила при выполнении движений. Достаточно внимателен. Хорошо запоминает движения. Неплохо слышит музыку и чувствует ритм. Понимает характер музыкального сопровождения.
Предметные	Владеет базовыми элементами общей и специальной физической подготовки. Выполняет ритмические упражнения. Исполняет упражнения без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, лента). Исполняет изученные движения классического танца у станка. Исполняет простейшие танцевальные композиции. Участвует в спортивных играх и эстафетах. Участвуют в выступлениях разного уровня в индивидуальных и групповых номерах.

#### К концу 3 года обучения

Личностные	Ответственно относится к занятиям.
------------	------------------------------------

	<p>Пропусков занятий не допускает. Усердно выполняет задания на занятии и дома. Критично относится к своим ошибкам. Уважительно относится к педагогу и другим обучающимся. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Старается активно и с пользой проводить свое свободное время.</p>
Метапредметные	<p>Стал еще более внимательный. Хорошо запоминает любые движения. Обладает достаточной гибкостью и выносливостью. Появляется сила и быстрота при выполнении движений. Хорошо слышит музыку и чувствует ритм. Понимает характер музыкального сопровождения.</p>
Предметные	<p>Знает основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Выполняет упражнения общей и специальной физической подготовки. Исполняет упражнения без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, лента, булавы). Исполняет изученные движения классического, бального и современного танца. Участвуют в выступлениях разного уровня в индивидуальных и групповых номерах.</p>

#### К концу 4 года обучения

Личностные	<p>Ответственно относится к занятиям. Добивается поставленных целей. Отрабатывает и доводит до совершенства свои умения. Критично относится к своим ошибкам. Уважительно относится к педагогу и другим обучающимся. Проявляет качества спортивного характера. Активно и с пользой проводит свое свободное время.</p>
Метапредметные	<p>Достаточно хорошо развиты физические качества. Обладает достаточной гибкостью и выносливостью. Движения становятся ловкими, быстрыми. Быстро запоминает новый материал. Хорошо чувствует характер музыкального сопровождения. Творчески подходит к выполнению заданий. Оказывает помощь педагогу и другим обучающимся.</p>
Предметные	<p>Знает основы спортивной подготовки и тренировочного процесса, основные сведения о строении и функциях организма человека. Выполняет упражнения общей и специальной физической подготовки. Исполняет упражнения без предмета и с предметами (скакалка,</p>



	обруч, мяч, лента, булавы). Исполняет комбинации современного танца. Участвуют в выступлениях разного уровня в индивидуальных и групповых номерах.
--	--

### К концу 5 года обучения

Личностные	Дисциплинирован, организован и трудолюбив. Добивается поставленных целей. Отрабатывает и доводит до совершенства свои умения. Критично относится к своим ошибкам. Уважительно относиться к педагогу и другим обучающимся. Демонстрирует спортивный характер. Ведет здоровый образ жизни. Активно и с пользой проводит свое свободное время.
Метапредметные	Достаточно хорошо развиты физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. С легкостью запоминает любые движения и комбинации. Хорошо слышит музыку и чувствует характер музыкального сопровождения. Творчески подходит к выполнению заданий. Оказывает помощь педагогу и другим обучающимся.
Предметные	Знает основы спортивной подготовки и тренировочного процесса, основные сведения о строении и функциях организма человека, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Выполняет упражнения общей и специальной физической подготовки. Исполняет упражнения без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, лента, булавы). Исполняет изученные движения классического танца у станка. Исполняет простые танцевальные комбинации бального и современного танцев. Выполнять все упражнения в связке, с хореографическими элементами. Самостоятельно составляет танцевальные комбинации. Участвуют в выступлениях разного уровня в индивидуальных и групповых номерах.

## **1.3. Воспитание**

### **1.3.1. Цель и задачи воспитания**

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### **Задачи воспитания:**

- воспитывать у обучающихся систему социально-значимых ценностей
- формировать творческий потенциал обучающихся

### **1.3.2. Содержание воспитательной деятельности**

Содержание воспитательной деятельности включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы. При этом педагог учитывает содержание и специфику конкретной программы, учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (тренировки, репетиции, подготовка к конкурсам, соревнованиям, в коллективных творческих делах и прочее) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.



Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выступления – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований, концертов, выставок и др.

### **1.3.3. Целевые ориентиры воспитания**

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

**1 год обучения**

**2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 5 лет	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2023г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2028г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 108 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 года



**Календарный учебный график  
2 год обучения  
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 5 лет	2 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2022г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2027г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 108 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 года

**Календарный учебный график  
4 год обучения  
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 5 лет	4 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2020г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2025г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 216 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 года



**Календарный учебный график  
5 год обучения  
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 5 лет	5 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2019г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2024г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 216 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Оценивание по итогам освоения программы	Май 2024 года

**2.2. Учебный план  
1 год обучения  
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятия	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Основы техники упражнений без предмета	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Опрос, сдача комплекса обязательных упражнений,
4	Основы техники упражнений с предметами	20	3	4	3	2	1	1	2	2	2	Опрос, сдача комплекса обязательных упражнений,
5	Общая физическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	Опрос, показ изученных движений
6	Специальная физическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Показ изученных движений
7	Ритмика и детский танец	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Показ изученных движений
8	Основы хореографической подготовки: классический танец	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Показ изученных движений и комбинаций
9	Творческая деятельность	18	-	-	2	2	2	4	4	4	-	Выступления на концертах и конкурсах
10	Контрольное занятие по итогам I полугодия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП, показ хореографических элементов
11	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Сдача нормативов ОФП и СФП, показ хореографических элементов
Всего часов в год и по месяцам:		108	13	13	12	12	10	12	13	13	10	



**Учебный план  
2 год обучения  
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводные занятия	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Основы техники упражнений без предмета	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Опрос, сдача комплекса обязательных упражнений,
4	Основы техники упражнений с предметами	20	4	4	2	2	1	1	3	2	1	Опрос, сдача комплекса обязательных упражнений,
5	Общая физическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	Опрос, показ изученных движений
6	Специальная физическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Показ изученных движений
7	Основы хореографической подготовки: классический танец	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Показ изученных движений
8	Основы хореографической подготовки: детский, балетный танец	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Показ изученных движений и комбинаций
9	Творческая деятельность	18	-	-	1	2	2	4	4	4	1	Выступления на концертах и конкурсах
10	Контрольное занятие по итогам I полугодия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП, показ хореографических элементов
11	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Сдача нормативов ОФП и СФП, показ хореографических элементов
Всего часов в год и по месяцам:		108	14	13	10	12	10	12	14	13	10	

**Учебный план  
4 год обучения  
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Основы техники упражнений без предмета	36	5	4	4	4	3	5	4	4	3	Опрос, сдача комплекса обязательных упражнений
4	Основы техники упражнений с предметами	36	5	4	4	3	3	5	4	5	3	Опрос, сдача комплекса упражнений
5	Общая физическая подготовка	20	2	2	3	2	2	2	2	3	2	Опрос, показ изученных движений
6	Специальная физическая подготовка	20	2	3	2	2	2	2	3	2	2	Тестирование, показ изученных движений
7	Основы хореографической подготовки: классический танец	40	4	5	4	5	4	4	4	5	5	Тестирование, показ изученных движений и комбинаций
8	Основы хореографической подготовки: современный танец	16	2	2	2	1	2	2	2	2	1	Показ изученных движений и композиций
9	Творческая деятельность	42	4	6	5	5	4	4	7	5	2	Показ композиции, выступления на концертах и конкурсах
10	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП, показ хореографических элементов
11	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов ОФП и СФП, показ хореографических элементов
<b>Всего часов в год и по месяцам:</b>		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	



**Учебный план  
5 год обучения  
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Основы техники упражнений без предмета	36	5	4	4	4	3	5	4	4	3	Сдача комплекса обязательных упражнений
4	Основы техники упражнений с предметами	36	5	4	4	3	3	5	4	5	3	Сдача комплекса обязательных упражнений
5	Общая физическая подготовка	20	2	2	3	2	2	2	2	3	2	Показ изученных движений
6	Специальная физическая подготовка	20	2	3	2	2	2	2	3	2	2	Тестирование, показ изученных движений
7	Основы хореографической подготовки: классический танец	40	4	5	4	5	4	4	4	5	5	Тестирование, показ изученных движений и комбинаций
8	Основы хореографической подготовки: современный танец	16	2	2	2	1	2	2	2	2	1	Тестирование, показ изученных движений и композиций
9	Творческая деятельность	42	4	6	5	5	4	4	7	5	2	Творческая работа, показательные выступления на концертах и конкурсах
10	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП, показ хореографических элементов
11	Оценивание по итогам освоения программы	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Показательное выступление
Всего часов в год и по месяцам:		216	26	26	24	24	20	24	26	26	20	

### 2.3. План воспитательной работы 2023/2024 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
<b>1. Модуль «Профилактика и безопасность»</b>			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактической акции «Внимание-дети!»	Инструктажи по БДД, беседы, «Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД, акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	Журнал инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.
Октябрь	Участие в профилактической акции «Осенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия, направленные на	Инструктажи по БДД и безопасности	Журнал инструктажей, фотоотчёт проведенных



	здоровьесбережение обучающихся	жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков Корректировка социального паспорта коллектива	мероприятий, Соц. паспорт коллектива
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулшутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактическом мероприятии «Осторожно- тонкий лед!»	Профилактические мероприятия по безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и памяток в группах коллективов	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни»	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья: беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с помощью «Телефона	фотоотчёт проведенных мероприятий

		доверия»	
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра- квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профилактической акции «Подросток»	Вовлечение детей и подростков из семей группы социального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия, конкурсы агитбригад, творческие работы	Информация о летней занятости детей «группы риска», фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет
По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне безопасности»	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно- прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД
По отдельному графику	Участие в городской акции по профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Участие в ежегодном фестивале творчества детей с ОВЗ «Искорки надежды»	Литературный конкурс, театральный конкурс, вокальный конкурс, хореографический конкурс, конкурс декоративно-прикладного творчества и.т.д.	Работы декоративно-прикладного искусства, номера художественного творчества
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде



		элементов	
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра- квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
<b>2. Модуль «Значимые события»</b>			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Чаепитие, дискотека.	Фотоотчет
Ноябрь	День народного единства	Оформление информационного стенда на тему «Россия-великая держава»	Фотоотчет
Декабрь	День Конституции	Беседа «Знай закон смолоду»	Фотоотчет
Декабрь	Новый год	Новогодняя елка, дискотека	Фото видеотчет
Февраль	День защитника Отечества	Конкурс рисунков на тему «День защитника отечества»	Фотоотчет
Март	Международный женский день	Изготовление открыток, посвященных 8 марта.	Фотоотчет
Май	Праздник Весны и труда	Танцевальный флешмоб «Мир, Труд, Май»	Видеотчёт
Май	День победы	Оформление информационного стенда на тему «Россия-великая держава»	Фотоотчет
<b>3. Модуль «Взаимодействие с родителями (законными представителями)»</b>			
Сентябрь	Родительское собрание	Организационное собрание	Протокол
Апрель или май	Родительское собрание	Организационное собрание	Протокол
Май	Отчетный концерт	Показательные выступления для родителей	Фото видеотчет
<b>4. Модуль «Профорентация»</b>			
Сентябрь - декабрь	Участие в онлайн игре «Проектория. Примерочная профессий»	Участие	
Февраль	Участие в конкурсе «Стратегия выбора»	Участие	
Январь - май	Участие в акции «День профессий»	Участие	
<b>5. Модуль «Самоуправление»</b>			
Ноябрь	Выявление лидеров среди обучающихся коллектива	Выборы лидера группы	Фотоотчет
Февраль	Встреча лидеров с директором «Разговор на равных»	Беседа	Фотоотчет
В течение года	Участие в мероприятии в	Беседа на тему «Волонтерство»	Фотоотчет

	качестве волонтеров		
<b>6. Модуль «Наставничество»</b>			
В течение года	Проведение мероприятия в рамках проекта «Дети – детям»		
В течение года	Разработка и реализация социально значимого проекта с обучающимися		

Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Р



## 2.4. Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение**

Зал, оснащённый зеркалами, ковровой дорожкой, музыкальным оборудованием.

У каждого обучающегося должны быть:

- тренировочная форма (купальник, лосины, футболка, полочешки)
- предметы для художественной гимнастики (мяч, скакалка, лента, обруч).

### **Информационное обеспечение**

Музыкальные произведения на различных носителях (флешки, диски).  
Видео материалы с выступлениями обучающихся.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием со знанием основ художественной гимнастики и различных направлений хореографии (классическая, бальная, современная).

## 2.5. Формы контроля успеваемости

**Цель контроля** успеваемости состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Механизм контроля в учебном процессе играет значительную роль в познавательной деятельности обучающихся. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую **функции**.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

На протяжении всего учебного года на каждом занятии осуществляется **текущий контроль** усвоения учебного материала. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, опроса, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

С целью определения уровня усвоения образовательной программы в конце учебного года проводится **промежуточная аттестация**. Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета, творческой работы,



сдачи репертуара, сдачи спортивных нормативов, академического концерта, творческого выступления.

По окончании обучения по программе проводится **оценивание по итогам освоения программы**, которое может проводиться в форме творческой работы, отчетного концерта, фестиваля, соревнования, турнира, сдачи нормативов.

Результаты оценивания заносятся в таблицы (Приложение 1).

Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник"

## **2.6. Анализ результатов воспитания**

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктов, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и других людей и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.



## 2.7. Оценочные материалы

### *Вопросы к разделу «Основы техники упражнений без предмета»*

1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков, поворотов?
2. Основные виды танцевальных шагов?
3. Партерные движения?
4. Какие есть элементы акробатики?

### *Вопросы к разделу «Основы техники упражнений с предметом»*

1. Виды хватов и перехватов обручем?
2. Виды плоскостей при вращениях обруча?
3. Виды бросков обруча?
4. Виды прыжков на скакалке?
5. Виды вращений и перехватов скакалки?
6. Правила удержания мяча?
7. Виды бросков мяча?
8. Правила правильного захвата палки, к которой прикреплена лента?
9. Виды рисунков лентой?

### *Вопросы к разделу «Общая физическая подготовка»*

1. Что такое общая физическая подготовка?
2. Для чего нужна общая физическая подготовка?
3. Чем отличается общая физическая подготовка от специальной?
4. Перечисли упражнения на развитие выносливости.
5. Перечисли упражнения на развитие скорости.
6. Перечисли упражнения на развитие гибкости.
7. Перечисли упражнения на развитие силы.
8. Какая осанка считается правильной?

### *Тест по теме «Специальная физическая подготовка»*

1. Художественная гимнастика – это:
  - а. Вид спорта, в котором выступают исключительно женщины
  - б. Вид спорта, в котором выступают мужчины и женщины отдельно и в командах.
  - в. Вид спорта, в котором выступают только мужчины.
2. Какие из перечисленных определений не относятся к гимнастике?
  - а. Спортивная
  - б. Лечебная
  - в. Ритмическая
  - г. Школьная
3. С какими предметами не выступают спортсмены в художественной гимнастике?
  - а. Скакалка
  - б. Булава

- в. Гимнастическая палка  
г. Лента
4. Какие акробатические упражнения НЕ выполняют спортсмены в художественной гимнастике?  
а. Кувырки  
б. Стойка на лопатках  
в. Шпагат  
г. Опорный прыжок.
5. С какого возраста можно заниматься гимнастикой?  
а. 0  
б. 1  
в. 3 (правильный ответ)  
г. 4
6. Какая прическа должна быть у гимнастки?  
а. хвост  
б. коса  
в. дуля (правильный ответ)  
г. распущенные волосы
7. В чем гимнастка может выполнять упражнение?  
а. в шортах и майке  
б. в платье и туфлях  
в. в купальнике босиком  
г. в купальнике и гимнастических чешках (правильный ответ)
8. Известная гимнастка  
а. Мария Шопорт  
б. Лейсан Рудничок  
в. Карнелия Лопортит  
г. Алина Кабаева (правильный ответ)
9. Какова продолжительность индивидуального упражнения?  
а. 1 минута  
б. 1 минута 30 секунд (правильный ответ)  
в. 2 минуты  
г. 5 минут
10. Команда в групповых упражнениях состоит из...  
а. 3 человек  
б. 1 человека  
в. 5 человек (правильный ответ)  
г. 8 человек

### **Тест «Хореография»**

1. Хореография это:  
А) вокальное искусство  
Б) танцевальное искусство  
В) изобразительное искусство
2. Классический танец в переводе с латинского означает:



- А) вежливый  
Б) серьезный  
В) образцовый
3. Сколько позиций рук в классическом танце:  
А) 1  
Б) 3  
В) 5
4. Demiplié (деми плие) в переводе с французского означает:  
А) поза  
Б) маленькое приседание  
В) большое приседание.
4. Releve (релеве) в классическом танце это:  
А) поза  
Б) прыжок  
В) полупальцы
5. Одним из современных уличных танцев является:  
А) хоровод  
Б) полька  
В) хип-хоп
6. Runningmen (рейнин мен) это основное движение танца:  
А) вальс  
Б) полонез  
В) хип – хоп
7. Что является опорой для танцовщика:  
А) обруч  
Б) полка  
В) станок
8. «Мостик», «свечка», «затяжка», «ласточка» - эти упражнения относятся к:  
А) растяжке  
Б) акробатике  
В) классическому танцу
9. Сколько точек направления движения в танцевальном зале, на сцене:  
А) 6  
Б) 7  
В) 8
10. «Рандат» - это упражнение:  
А) растяжки  
Б) акробатики  
В) хип-хопа.
11. Какой музыкальный размер характерен для вальса:  
А) 2/4  
Б) 3/4  
В) 4/4
12. Координация – это...  
А) подготовительное упражнение

- Б) одновременная работа рук и ног  
В) согласованная работа рук, ног, головы, корпуса
13. Импровизация переводится с латинского, как:  
А) спокойный, размеренный  
Б) понятный  
В) неожиданный, внезапный
14. Гимнастикой для лица занимаются на занятии:  
А) классического танца  
Б) народного танца  
В) актерского мастерства
15. Как называется «бросок» ноги по французски:  
А) plie  
Б) jete  
В) grand
16. Экзерсис у станка – одна из составляющих занятия:  
А) музыки  
Б) хореографии  
В) физкультуры
17. Parterre (партер) в хореографии – это:  
А) прыжки  
Б) движения на пальцах  
В) движения по полу
18. В I позиции ног:  
А) ступни находятся на одной линии, но между пятками расстояние, равное длине стопы  
Б) ступни соединены пятками, образуя одну линию  
В) ступни выворотом примыкают одна к другой, носок одной ноги соприкасается с пяткой другой ноги
19. Demi в танцах означает:  
А) термин, указывающий, что движение выполняется по полу  
Б) термин, определяющий максимальную величину движения  
В) термин, указывающий, что выполняется половина движения

### ***Вопросы и задания для воспитательных мероприятий***

#### **Вежлив ли Я?**

- Ты здороваешься с родителями друзей, к которым ты приходишь в гости?
- Ты пропускаешь вперед старших при входе в двери?
- Каждое утро ты говоришь своим домашним «С добрым утром», а перед сном «Спокойной ночи»?
- Ты никогда не отвечаешь на грубость другого человека?
- Ты всегда здороваешься ребятами, когдаходишь в группу?
- Ты всегда доносишь мусор до урны?



- Если ты встречаешься с друзьями, то приходишь на встречу вовремя, не заставляя других ждать?
- Ты уступаешь в транспорте место пожилым, мамам с маленькими детьми?
- Ты здороваешься с соседями?
- Ты извиняешься, если кого-то случайно толкнул?

#### Блиц опрос

- Знаешь ли ты, какой праздник отмечает наша страна 9 мая?
- Что случилось летом в 10941 году?
- Что такое война?
- Кто напал на нашу Родину? Зачем?
- Кто встал на защиту нашей Родины?
- Кто такие солдаты, что они делают?
- Когда закончилась война?
- Кто победил в этой войне?
- Что такое парад?
- Как страна празднует День Победы?
- Что рассказывают тебе родители о войне, о ветеранах?
- Тебе читают книги о ВОВ?
- Ты смотришь фильмы про ВОВ?
- Как ты думаешь, мы должны помнить о тех, кто не пришел с войны?
- Что нужно для этого?

#### Вопросы для беседы по правилам дорожного движения

- Сколько цветов у светофора?
- Какой цвет у нижнего окошка светофора?
- Можно ли переходить улицу на красный свет светофора?
- Кто должен соблюдать правила дорожного движения?
- Надо ли в автомобиле пристегиваться ремнями?
- Для чего на асфальте рисуют землю?

#### Установите соответствия так, чтобы получились правила здорового образа жизни:

Сочетай	двигайся!
Правильно	труд и отдых!
Соблюдай	питайся!
Больше	вредных привычек!
Не заводи	чистоту!

## 2.8. Методические материалы

**1. Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, игровой.

**2. Методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- метод педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**3. Формы организации учебного занятия:** беседа, игра, тренинг, мастер-класс, практическое занятие, творческая мастерская, открытое занятие, праздник, конкурс, фестиваль, контрольное занятие.

**4. Педагогические технологии:** групповое обучение, коллективное взаимодействие, индивидуализация обучения, дифференцированное, разноуровневое, развивающее обучение, игровая деятельность, здоровье сберегающая технология.

**5. Алгоритм учебного занятия**

- Вводная часть – 3-4 мин.
- Всевозможные виды ходьбы и бега – 5-6 мин.
- Классический экзерсис у станка – 30 мин.
- Специальная физическая подготовка – 5 мин.
- Прыжки – 10 мин.
- Упражнения без предмета – 20 мин.
- Упражнение с предметом – 30 мин.
- Общая физическая подготовка – 5 мин.
- Заключительная часть – 3 мин.

**6. Дидактические материалы**

Карточки с творческими заданиями.

Карточки с упражнениями к теме занятия.



## 2.9. Список литературы для педагога

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 120 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/114078">https://e.lanbook.com/book/114078</a>
2. Базарова, Н.П. Классический танец: учебное пособие / Н.П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/127046">https://e.lanbook.com/book/127046</a>
3. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/123595">https://e.lanbook.com/book/123595</a>
4. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. — М., 2019	Личная библиотека педагога
5. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/97713">https://e.lanbook.com/book/97713</a>
6. Виер-Усманова, И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. — 2-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2015. — 120 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/97441">https://e.lanbook.com/book/97441</a>
7. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие / Д. Зайфферт. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 128 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/117649">https://e.lanbook.com/book/117649</a>
8. Зыков, А.И. Современный танец: учебное	Лань: электронно-библиотечная



пособие / А.И. Зыков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2017. — 344 с. — Текст: электронный	система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/90844">https://e.lanbook.com/book/90844</a>
9. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие / И.Г. Есаулов. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 160 с.	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/113158">https://e.lanbook.com/book/113158</a>
10. Зыков, А.И. Современный танец: учебное пособие / А.И. Зыков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2017. — 344 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/90844">https://e.lanbook.com/book/90844</a>
11. Кинова, А.И. Теория, методика и практика современной хореографии: учебно-методическое пособие / составители А.И. Кинова, А.Н. Бегунов. — Кемерово: КемГИК, 2014. — 96 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/79389">https://e.lanbook.com/book/79389</a>
12. Нарская, Т.Б. Классический танец: учебно-методическое пособие / Т.Б. Нарская. — Челябинск, 2007. — 254 с.	Личная библиотека педагога
13. Старикова, Е. Система воспитательной работы в режиме эксперимента / Е. Старикова. — М. 2017 — 324 с.	Личная библиотека педагога
14. Степанова, Е.Н. Планирование воспитательной работы в школе / Е.Н. Степанова. — М., 2018. — 270 с.	Личная библиотека педагога
15. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. — Москва: Советский спорт, 2014. — 264 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/51909">https://e.lanbook.com/book/51909</a>
16. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 360 с. — Текст: электронный	Электронно-библиотечная система «Лань» <a href="https://e.lanbook.com/book/107261">https://e.lanbook.com/book/107261</a>
17. Хроленок, Н.С. Танец и методика его преподавания: учебно-методическое пособие / составитель Н.С. Хроленок. — Кемерово: КемГИК, 2014. — 80 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/79383">https://e.lanbook.com/book/79383</a>



### Список литературы для обучающихся

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 120 с.
2. Базарова, Н.П. Классический танец: учебное пособие / Н.П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с.
3. Барто, А.Л. Наступили холода / А.Л. Барто, И. Знаменская. — М.: Тимошка, 2004. — 12 с.
4. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — Москва: Спорт-Человек, 2014. — 200 с.
5. Голявкин В.В. Мой добрый папа / В.В. Голявкин. — М.: Рипол-Классик, 2017. — 208 с.
6. Горин, Г.И. Курьезный случай / Г.И. Горин, Б.С. Ласкин, В.Ю. Драгунский. — М.: ЭНАС-КНИГА, 2016. — 56 с.
7. Зыков, А.И. Современный танец: учебное пособие / А.И. Зыков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2017. — 344 с.
8. Кинг Ларри. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно / Л. Кинг. — М.: Альпина Паблишер, 2018. — 164с.
9. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Омск: СибГУФК, 2017. — 108с.

## Список литературы для родителей

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 120 с.
2. Базарова, Н.П. Классический танец: учебное пособие / Н.П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с.
3. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с.
4. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИНВ, 2016. — 129 с.
5. Зыков, А.И. Современный танец: учебное пособие / А.И. Зыков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2017. — 344 с.
6. Кинг Ларри. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно / Л. Кинг. — М.: Альпина Паблишер, 2018. — 164с.
7. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. — Ярославль: Академия развития, 2009. - 208с.
8. Кузьменко, Г.А. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие / Г.А.Кузьменко, Т.К.Ким, Т.Н.Луговских. — М.: Прометей, 2013. — 560с.
9. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности. Учебное пособие / Г.А. Кузьменко. — М.: «Прометей», 2013. — 140с.
10. Таф, П. Как дети добиваются успеха / Пол Таф; (пер. с англ. Э. И. Мельник). — М.: Эксмо, 2013. — 400 с.



**Мониторинг результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Гимнастический танец как синтез  
художественной гимнастики и современной хореографии»**

№	Ф. И. обучающегося	Прыжки на скакалке (30 сек)	Пресс (30 сек)	Лодочка (30 сек)	Растяжка				Музыкальность	Правильность исполнения композиции	Средний балл
					правый шпагат	поперечный шпагат	левый шпагат	Складочка			
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
Итого:											
Высокий уровень											
Средний уровень											
Низкий уровень											

**Критерии оценки результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Гимнастический танец как синтез  
художественной гимнастики и современной хореографии»  
для 1 года обучения**

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжки на скакалке (30 сек)	16-20 прыжков	11-15 прыжков	0-10 прыжков
Пресс (30 сек)	13-15 раз	11-12 раз	0-10 раз
Лодочка (30 сек)	16-20 раз	13-15 раз	0-12 раз
Правый шпагат	Полный шпагат: колени прижаты к полу, носки вытянуты, спина прямая, руки вытянуты в стороны.	Шпагат: одна из ног согнута, носки недотянуты, руки вытянуты в стороны.	Не полный шпагат: обе колени согнуты, большой просвет между полом и ногами, руки стоят на полу.
Поперечный шпагат	Полный шпагат: колени прижаты к полу, носки вытянуты, спина прямая, руки вытянуты в стороны.	Шпагат: одна из ног согнута, носки недотянуты, руки вытянуты в стороны.	Не полный шпагат: обе колени согнуты, большой просвет между полом и ногами, руки стоят на полу.
Левый шпагат	Полный шпагат: колени прижаты к полу, носки вытянуты, спина прямая, руки вытянуты в стороны.	Шпагат: одна из ног согнута, носки недотянуты, руки вытянуты в стороны.	Не полный шпагат: обе колени согнуты, большой просвет между полом и ногами, руки стоят на полу.
Складочка	Корпус полностью прижат к ногам, спина прямая, вытянутые носки.	Есть небольшой просвет между корпусом и ногами, спина прямая, натянутые стопы.	Корпус не прижимается к полу, кисти не дотягиваются до стоп, спина круглая.
Музыкальность	Точно попадает в музыку	Допускает неточности в музыкальности исполнения	Неточное попадание в музыку
Правильность исполнения композиции	Точное выполнение последовательности движений в композиции.	Недостаточно точное выполнение последовательности движений в композиции.	С трудом запоминает последовательность фигур. Требуется помощь педагога.



**Критерии оценки результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Гимнастический танец как синтез  
художественной гимнастики и современной хореографии»  
2-3 года обучения**

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжки на скакалке (30 сек)	40-60	33-40	16-33
Пресс (30 сек)	16-30	11-16	0-10
Лодочка (30 сек)	20-35	13-20	0-13
Правый шпагат	Полный шпагат: колени прижаты к полу, носки вытянуты, спина прямая, руки вытянуты в стороны.	Шпагат: одна из ног согнута, носки недотянуты, руки вытянуты в стороны.	Не полный шпагат: обе коленки согнуты, большой просвет между полом и ногами, руки стоят на полу.
Поперечный шпагат	Полный шпагат: колени прижаты к полу, носки вытянуты, спина прямая, руки вытянуты в стороны.	Шпагат: одна из ног согнута, носки недотянуты, руки вытянуты в стороны.	Не полный шпагат: обе коленки согнуты, большой просвет между полом и ногами, руки стоят на полу.
Левый шпагат	Полный шпагат: колени прижаты к полу, носки вытянуты, спина прямая, руки вытянуты в стороны.	Шпагат: одна из ног согнута, носки недотянуты, руки вытянуты в стороны.	Не полный шпагат: обе коленки согнуты, большой просвет между полом и ногами, руки стоят на полу.
Складочка	Корпус полностью прижат к ногам, спина прямая, вытянутые носки.	Есть небольшой просвет между корпусом и ногами, спина прямая, натянутые стопы.	Корпус не прижимается к полу, кисти не дотягиваются до стоп, спина круглая.
Музыкальность	Точно попадает в музыку	Допускает неточности в музыкальности исполнения	Неточное попадание в музыку
Правильность исполнения композиции	Точное выполнение последовательности движений в композиции.	Недостаточно точное выполнение последовательности движений в композиции.	С трудом запоминает последовательность фигур. Требуется помощь педагога.

**Критерии оценки результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Гимнастический танец как синтез  
художественной гимнастики и современной хореографии»  
4-5 года обучения**

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжки на скакалке (30 сек)	70-90	50-70	40-60
Пресс (30 сек)	31-45	17-20	5-19
Лодочка (30 сек)	36-50	15-25	5-24
Правый шпагат	Полный шпагат: колени прижаты к полу, носки вытянуты, спина прямая, руки вытянуты в стороны.	Шпагат: одна из ног согнута, носки недотянуты, руки вытянуты в стороны.	Не полный шпагат: обе коленки согнуты, большой просвет между полом и ногами, руки стоят на полу.
Поперечный шпагат	Полный шпагат: колени прижаты к полу, носки вытянуты, спина прямая, руки вытянуты в стороны.	Шпагат: одна из ног согнута, носки недотянуты, руки вытянуты в стороны.	Не полный шпагат: обе коленки согнуты, большой просвет между полом и ногами, руки стоят на полу.
Левый шпагат	Полный шпагат: колени прижаты к полу, носки вытянуты, спина прямая, руки вытянуты в стороны.	Шпагат: одна из ног согнута, носки недотянуты, руки вытянуты в стороны.	Не полный шпагат: обе коленки согнуты, большой просвет между полом и ногами, руки стоят на полу.
Складочка	Корпус полностью прижат к ногам, спина прямая, вытянутые носки.	Есть небольшой просвет между корпусом и ногами, спина прямая, натянутые стопы.	Корпус не прижимается к полу, кисти не дотягиваются до стоп, спина круглая.
Музыкальность	Точно попадает в музыку	Допускает неточности в музыкальности исполнения	Неточное попадание в музыку
Правильность исполнения композиции	Точное выполнение последовательности движений в композиции.	Недостаточно точное выполнение последовательности движений в композиции.	С трудом запоминает последовательность фигур. Требуется помощь педагога.