

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

(на научно-методическом совете)

№ 2 от «04» 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«04» 09 2025 г.

Е.В. Худяков



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Мерцание»
студии эстетической гимнастики «Алекса»**

Возраст детей: 6-11 лет

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Хайрнасова Алина Руслановна,

педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Учебный план.....	9
1.4. Содержание программы.....	9
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	15
1.6. Воспитательная работа.....	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4. Оценочные материалы.....	22
2.5. План воспитательной работы.....	25
2.6. Список литературы.....	27
Раздел 3. Приложения.....	30
3.1. Календарно-тематическое планирование.....	30
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение.....	37
3.3. План воспитательной работы.....	39

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность

Данная дополнительная общеразвивающая программа относится к художественной направленности и реализуется в рамках Студии эстетической гимнастики «Алекса».

Основополагающими документами при составлении программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- 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»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– 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»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

Актуальность

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные

движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Предлагаемая Программа ориентирует педагогов на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Новизной программы является акцент на воспитание артистичности у гимнасток через овладение ими основами классического танца. Артистизм спортсменок в эстетической гимнастике заключается в способности создать уникальный образ в композиции. В свою очередь для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движения, грациозностью, танцевальностью, пантомимикой и мимикой.

На сегодняшний день в погоне за технической сложностью упражнений в эстетической гимнастике мало времени уделяется развитию артистичности гимнасток. Юные спортсменки стараются технически правильно выполнять упражнение, при этом забывая о мимике лица, о пластике тела, о танцевальности, об артистичности в целом. Подобранные в программе средства, методы и методические приемы будут способствовать развитию артистичности у спортсменок даже первого года обучения на уроках хореографии в Студии эстетической гимнастики.

Адресат программы.

Программа адресована детям от 6 до 11 лет, занимающимся эстетической гимнастикой на всех уровнях (стартовый, базовый, продвинутый).

Возрастные особенности обучающихся

Этот возраст характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. Может наблюдаться резкий скачек роста, первый этап «вытягивания». Увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность, «непоседливость».

Нервная система еще несовершенна: ребенок быстро утомляется, но также быстро и восстанавливается. Развивается ловкость, выносливость, быстрота.

Но существуют еще особенности, характеризующие детей именно современного поколения: отсутствие навыков самостоятельности, коллективизма, скудность эмоциональности и адекватной самооценки себя; способность поглощать большой поток информации, но отсутствие способности запоминать ее.

Информация для запоминания должна быть пестрой, быстро меняющейся и эмоционально окрашенной.

Дети в этом возрасте – яркие индивидуалисты. Они должны обязательно понимать, что и для чего делают. Им необходим быстрый успех.

Условия набора. Для обучения принимаются обучающиеся, занимающиеся по программам эстетической гимнастики любого уровня (стартовый, базовый, продвинутый) без отбора по способностям.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы первого года обучения: 108 часов, второго года обучения 144 часа.

Занятия на первом году обучения проводятся 3 раза в неделю по академическому часу.

Занятия на втором году обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения – очная.

В программе предусмотрена работа с применением дистанционных образовательных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательной программы в случаях невозможности посещения занятий обучающимися:

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;
- не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д.;
- в период не рабочих дней учреждения.

В приложении размещен перечень тем дистанционного обучения в соответствии с общеобразовательной программой.

Уровень программы – базовый.

Форма организации образовательного процесса – групповая. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный.

Формы проведения занятий.

Основная форма обучения – занятие:

– **академическая форма** предназначена для спортивно-оздоровительного и подготовительного этапа. Такие занятия решают задачи ОФП, обучения основам техники, формирования телосложения и исправления его дефектов;

– **учебная форма** предназначена преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на объяснение техники и тактики выполнения упражнений, сравнительный анализ выполненных упражнений;

– **учебно-тренировочная форма** сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений;

– **тренировочная форма** решает все задачи тренировки, обеспечивает достижение спортивного мастерства;

– **модельная форма** моделирует соревнование и его обстановку;

– **соревновательная форма** предъявляет самые высокие требования к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях воспитывает мужество, смелость, трудолюбие, волю к победе.

Режим занятий.

Распределение учебного времени составлено в соответствии локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска», где предусмотрено 108 (1 год обучения) и 144 (2 год обучения) часов для обучающихся (6-11 лет) на период реализации образовательной программы.

Занятия для учащихся 1 года обучения проходят следующим образом – 1 занятие 3 раза в неделю, в год не более 108 занятий.

Занятия для учащихся 2 года обучения проходят следующим образом – 2 занятия 2 раза в неделю, в год не более 144 занятий.

Распределение учебного времени приведено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение учебного времени по годам обучения

Год обучения	Число занятий в день	Количество часов в день	Количество часов в неделю	Количество часов в год (36 уч. недель)
1	1	1	3	108
2	2	2	4	144

Программой предусматривается участие детей в:

- соревнованиях различного уровня;
- фестивалях и конкурсах различного уровня;
- мастер-классах и семинарах;
- учебно-тренировочных сборах в летний и каникулярный период.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие творческих способностей младших школьников средствами хореографического искусства

Задачи:

1. Предметные:

- формировать знания о современных формах хореографической деятельности, об эстетической гимнастике;
- обучать технике владения телом;
- формировать навыки коллективного выполнения хореографических упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Метапредметные:

- содействовать развитию основных физических качеств и формированию правильной осанки;
- развивать музыкальность, артистичность, эмоциональность;
- формировать навыки самоконтроля, саморегуляции;
- формировать потребность к танцам и систематическим физическим упражнениям.

3. Личностные:

- воспитывать мотивацию к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать нравственно-этические качества;
- воспитывать чувство коллективизма, ответственности за свои поступки.

Учебный план программы представлен в таблицах 2-3.

1.3. Учебный план программы

Таблица 2

Учебный план 1 год обучения

№ темы	Содержание темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	-	2	Беседа, опрос
2	Хореографическая подготовка		72	72	
3	Постановочно-репетиционная работа		32	32	
4	Итоговое занятие	-	2	2	Отчетное

					занятие/ Отчетный концерт
	Итого			108	

Таблица 3

Учебный план 2 год обучения

№ темы	Содержание темы	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	-	2	Беседа, опрос
2	Хореографическая подготовка		102	102	
3	Постановочно-репетиционная работа		36	36	
4	Итоговое занятие	-	4	4	Отчетное занятие/ Отчетный концерт
	Итого:			144	

1.4. Содержание программы

В процессе обучения основное внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног ребенка, ознакомление с танцевальной азбукой. Ознакомление с терминологией, как правило, носит не навязчивый характер. Педагог в ходе обучения постоянно использует терминологические фразы, слова, необходимые для запоминания. Такой постепенный и систематический подход очень хорошо сказывается на учебной деятельности ребенка. Изучаются IV из V основных позиций ног, позиции и положения рук. В работе используется множество игровых приемов, как в ознакомлении с терминологией (например, изучаем язык танца), так и при освоении новых элементов: игра «Кто быстрее (тише, дальше)», «Елочка», «Принц и принцесса», «Шарик», «Окошечко», «Ножки поссорились – ножки помирились», игра «Танец кукол».

В процессе обучения, используются привычные для детей формы деятельности, в первую очередь элементы игры, чтобы на их базе постепенно приучить учащихся к новым формам деятельности. На первом этапе именно игру и следует использовать как метод преодоления трудностей. Чем многообразней будет проводиться такая работа, тем лучшие результаты она даст. Наряду с этим, игра – это еще и одна из форм раскрепощения будущего артиста, наработка сценических навыков. Кроме того, игра является и одной из форм расширения кругозора, эрудиции ребенка; развитие как умственной, так и эмоциональной видов деятельности, что способствует отличному развитию координации движений.

Партерная гимнастика помогает укрепить костно-мышечный аппарат ребенка, скорректировать особенности осанки, развить гибкость, растяжку. Прыжки, дыхательные упражнения делают ребенка сильнее, выносливее. Итогом

приобретенных знаний, умений и навыков будет являться готовый танцевальный номер, где ребенок сможет показать себя.

Методические рекомендации к содержанию программы

На занятиях хореографией дети учатся ориентироваться в пространстве класса; изучаются позиции ног современного танца (прямые, выворотные, невыворотные). Происходит правильная постановка корпуса, ребенок знакомится с основными элементами танцевальной азбуки. Разминка происходит на середине, начинается знакомство с техникой изоляции в игровой форме. Так же значительная часть занятия отводится упражнениям на развитие координации и работе над балансом. Тренируем дыхание в игровой форме - во время песни разбрасываем и собираем карандаши, приседая в разных темпах. Постановке номеров и репетиционной работе уделяется от 1/2 до 1/3 занятия.

Содержание программы первого года обучения

Вводное занятие «Растем вместе с танцем».

Теория. Рассказ о значимости танцев в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о правильном поведении и соблюдении мер безопасности на занятиях хореографией. Знакомство с целями и задачами первого года обучения.

Практика. Игра на замирание под музыку («море волнуется»).

Форма контроля: беседа, опрос. (Какие правила поведения вы усвоили на занятии? Какой внешний вид приемлем на занятии? Как вести себя в ситуации, если сработала сигнализация или начался пожар?)

1. Ее Величество Музыка! Танцуем под патриотические песни.

Теория. Объяснение основных музыкальных понятий: характер, темп, динамический оттенок, ритм. Прослушивание знаменитых русских фольклорных песен.

Практика. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний в форме игры.

Форма контроля: Беседа «Моя любимая музыка». В конце занятия проводим игр: «Грустный-веселый», «Быстрый-медленный», «Громкий-тихий», «Хлопочки».

2. Азбука танца. Постановка корпуса, позиции ног и рук.

Теория. Разъяснение основных методических рекомендаций правильной постановки корпуса, позиций ног, рук.

Практика. Упражнения на устойчивость, развитие координации. Упражнения на сохранение прямой спины. Ритмические упражнения на развитие координации движений.

Форма контроля: Показ, контрольные упражнения. В конце занятия дети по очереди рассказывают и показывают позиции рук, ног и корпуса, выступают в роли педагога, пытаются научить всю группу правильному исполнению.

3. Игровой стрейтчинг.

3.1 Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц спины и брюшного пресса.

Практика. Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц спины и брюшного пресса. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний.

Упражнения «Змея», «Кошечка-собачка», «Рубим дрова», «Горка», «Веточка».

3.2 Упражнение на укрепление и развитие гибкости мышц тазового пояса, бедер ног.

Практика. Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц тазового пояса, бедер ног. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний.

Упражнения «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».

3.3 Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц стоп.

Практика. Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц стоп. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний.

Упражнение «Птичка», «Утюжок».

3.4 Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Практика. Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц плечевого пояса. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний.

Упражнения «Пчелка», «Силич», «Мельница», «Веточки», «Корзиночка», «Мостик».

Форма контроля: показ, контрольные упражнения. В конце занятия дети по очереди рассказывают и показывают проученные движения и упражнения, выступают в роли педагога, пытаются научить всю группу правильному исполнению.

4. Прыжки.

Теория. Разъяснение основных методических рекомендаций для исполнения упражнений.

Практика. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний. Прыжки с разных позиций ног.

Форма контроля: контрольные упражнения. Соревнование на лучшее исполнение изученного материала.

5. Работа над балансом.

Теория. Разъяснение основных методических рекомендаций для исполнения упражнения.

Практика. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний (фиксируем позиции ног на полупальцах с закрытыми глазами; держимся на полупальцах на одной ноге, вторая прижата к опорной). Упражнения «Цапля», «Ласточка». Игры «Море волнуется раз» или «Статуя».

Форма контроля: контрольные упражнения. Соревнование на лучшее исполнение изученного материала.

6. Рисунок танца

Теория. Объяснение понятий «Точка зала», «Центр зала», «Интервал»

Практика. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний. Упражнения «Развернись в нужную сторону», «Встаньте, дети, встаньте в круг»,

«Надувной шар», «Часы», «Дружно парами гуляем», «Горошины», «Клубочек», «Паровозик».

Форма контроля. Игра «Кто быстрее добежит до точки?», Перестроение на скорость.

7. Мини-танец (этюда).

Теория. Разъяснение темы и позиций для исполнения упражнений для этюда.

Практика. Показ педагога и практическое закрепление детьми исполнения движений и комбинаций.

Форма контроля: контрольные упражнения. Соревнование на лучшее исполнение изученного материала.

8. Постановка номера.

8.1 Соединение выученных комбинаций в единый танец.

Теория. Беседа о теме будущего номера, его идеи.

Практика. Показ педагога и практическое закрепление в составлении танцевальных комбинаций.

8.2 Работа над смысловой, эмоциональной передачей.

Практика. Показ педагога и практическое закрепление танцевальных комбинаций, составление единого номера, работа над передачей образа.

Форма контроля: концерты, конкурсы, акции.

9. Контрольное занятие.

Форма контроля: отчетное занятие/отчетный концерт. Отчетное занятие проводится в конце первого полугодия, на котором присутствуют родители, педагоги объединения. Отчетный концерт проводится в конце учебного года, позволяющий оценить в единстве уровень обученности, развитости, воспитанности детей, занимающихся по данной программе.

Содержание программы второго года обучения.

Вводное занятие «Техника безопасности во время занятий хореографией».

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о правильном поведении и соблюдении мер безопасности на занятиях хореографией. Безопасность в экстренных ситуациях. Знакомство с целями и задачами второго года обучения.

Форма контроля: беседа, опрос. (Какие правила поведения вы усвоили на занятии? Какой внешний вид приемлем на занятии? Как вести себя в ситуации, если сработала сигнализация или начался пожар?).

1. Музыкальная подборка.

Теория. Рассказ об основных музыкальных понятиях: характер, темп, динамический оттенок, ритм. Прослушивание разных по ритмике музыкальных произведений.

Практика. Показ педагогом движений под разный темп музыки, отработка с детьми.

Форма контроля: Беседа «Моя любимая музыка». В конце занятия проводим игр: «Грустный-веселый», «Быстрый-медленный», «Громкий-тихий», «Хлопочки».

2. Азбука танца. Отработка постановки корпуса, позиции ног и рук

Теория. Повторение основных методических рекомендаций правильной постановки корпуса, позиций ног, рук.

Практика. Закрепление на практике упражнений на устойчивость, развитие координации. Упражнения на сохранение прямой спины. Ритмические упражнения на развитие координации движений. Соединение различных упражнений в единую комбинацию.

Форма контроля: Показ, контрольные упражнения. В конце занятия дети самостоятельно по очереди рассказывают и показывают позиции рук, ног и корпуса, пытаются научить всю группу правильному исполнению, показ выученной комбинации.

3. Стрейтчинг.

3.1 Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц спины и брюшного пресса.

Практика. Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц спины и брюшного пресса. Показ педагогом и практическое закрепление полученных знаний.

Усложнение упражнений «Змея», «Кошечка-собачка», «Рубим дрова», «Горка», «Веточка», «Рыбка», «Корзинка». Соединение выученных упражнений в единую комбинацию.

3.2 Упражнение на укрепление и развитие гибкости мышц тазового пояса, бедер ног.

Практика. Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц тазового пояса, бедер ног. Показ педагогом и практическое закрепление полученных знаний.

Усложнение упражнений «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед», «Махи ногами». Соединение выученных упражнений в единую комбинацию.

3.3 Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц стоп.

Практика. Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц стоп. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний.

Усложнение упражнений «Птичка», «Утюжок», «Каблучок». Соединение выученных упражнений в единую комбинацию.

3.4 Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Практика. Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц плечевого пояса. Показ педагогом и практическое закрепление полученных знаний.

Усложнение упражнения «Пчелка», «Силач», «Мельница», «Веточки», «Корзиночка», «Мостик», «Коробочка». Соединение выученных упражнений в единую комбинацию.

Форма контроля: показ, контрольные упражнения. В конце занятия дети по очереди рассказывают и показывают проученные движения и упражнения, выступают в роли педагога, пытаются научить всю группу правильному исполнению. Показ комбинации.

4. Работа с основными прыжками.

Теория. Разъяснение основных методических рекомендаций для исполнения упражнений.

Практика. Показ педагогом и практическое закрепление полученных знаний. Повторение Прыжков с разных позиций ног, усложнение основных прыжков. Соединение прыжков в связку.

Форма контроля: контрольные упражнения.

5. Работа с балансом. Применение его в танце.

Теория. Разъяснение основных методических рекомендаций для исполнения упражнений.

Практика. Показ педагогом и практическое закрепление полученных знаний (фиксируем позиции ног на полупальцах с закрытыми глазами; держимся на полупальцах на одной ноге, вторая прижата к опорной). Упражнения «Цапля», «Ласточка». Усложнение выученных элементов, показ упражнений под музыку в сочетании с танцевальными движениями.

Форма контроля: контрольные упражнения. Соревнование на лучшее исполнение изученного материала.

6. Рисунок танца.

Теория. Повторение понятий «Точка зала», «Центр зала», «Интервал».

Практика. Показ педагогом и практическое закрепление полученных знаний. Упражнения «Развернись в нужную сторону», «Встаньте, дети, встаньте в круг», «Надувной шар», «Часы», «Дружно парами гуляем», «Горошины», «Клубочек», «Паровозик». Самостоятельное использование детьми упражнений в работе с пространством зала.

Форма контроля. Показ упражнений.

7. Элементы акробатики.

Теория. Разъяснение темы, техника безопасности при выполнении элементов.

Практика. Изучение элементов «стойка на лопатках», «перекаты», «мостик» и практическое закрепление детьми этих элементов.

Форма контроля: контрольные упражнения.

8. Постановка номера.

8.1 Соединение выученных комбинаций в единый танец.

Теория. Беседа о теме будущего номера, его идеи.

Практика. Показ педагога и практическое закрепление в составлении танцевальных комбинаций.

8.2 Работа над смысловой, эмоциональной передачей.

Практика. Показ педагога и практическое закрепление танцевальных комбинаций, составление единого номера, работа над передачей образа.

Форма контроля: концерты, конкурсы, акции.

Примерный перечень мероприятий:

- Городской фестиваль творческих коллективов дошкольных образовательных организаций г. Челябинска «Хрустальная капель».
- Региональные фестивали по современной хореографии.

9. Контрольное занятие.

Форма контроля: отчетное занятие/отчетный концерт. Отчетное занятие проводится в конце первого полугодия, на котором присутствуют родители, педагоги объединения. Отчетный концерт проводится в конце учебного года, позволяющий оценить в единстве уровень обученности, развитости, воспитанности детей, занимающихся по данной программе.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Для контроля над усвоением пройденного материала и подведения итогов полугодия и учебного года проводятся Открытые Первенства Центра детского творчества, открытые занятия, контрольные уроки по хореографии, актерские постановки.

Планируемый результат обучения хореографии по данной программе представлен в таблице 4.

Таблица 4

Планируемый результат обучения хореографии на базовом уровне

Разделы программы	Знания	Умения
Хореографическая подготовка	Знание методики выполнения упражнений	Освоены элементы классического, народного, современного танца. Демонстрирует сформированную правильную осанку. Развиты: музыкальность, музыкальная координация. Устойчивая мотивация к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию
Постановочно-репетиционная работа	Знание основных принципов построения и репетиции постановочных и показательных номеров	Обучающийся знает правила поведения во время репетиции и выступлений. Выполнение хореографической постановки. Дети эмоционально и выразительно исполняют свои роли. Взаимодействие с другими исполнителями. Выполнение детьми перестроений и передвижений по рисунку танца. Обучающиеся умеют преодолевать волнение и поддерживать командный дух. Дети с интересом занимаются в группе.

1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому

самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель **воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия; формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- 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;
- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;
- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;
- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ 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.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МЦДТ. На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен

поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

План воспитательной работы представлен Приложении.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся - 01.09. 2025

Окончание - 31.05.2026

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 108/144 часа

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 252 часа.

Срок освоения программы: 2 года.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются следующие материально-технические средства:

1) спортивный зал;

2) хореографический зал;

3) гимнастический ковер 14x14;

4) гимнастические предметы (скакалка, блоки, утяжелители, мячи, обручи);

5) фортепиано;

6) магнитофон.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных

программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием, компетентный в области хореографии.

2.3. Формы аттестации/контроля

Учёт успеваемости обучающихся проводится на основе контроля текущих знаний, индивидуальной и групповой проверки общей и специальной физической подготовки. При оценке учитываются результаты участия обучающихся в выступлениях Студии эстетической гимнастики «Алекса», в соревнованиях по эстетической гимнастике различного уровня согласно плану, участие в учебно-тренировочных сборах в каникулярный и летний период.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. В процессе его проведения выявляется степень усвоения обучающимися нового материала и проявления творческой активности каждого обучающегося. Формы проведения: опрос обучающихся, собеседование, педагогическое наблюдение во время выполнения практических заданий (творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала).

При обучении с использованием дистанционных технологий текущий контроль осуществляется в дистанционном режиме и оценивается по итогам выполненной работы. Формы текущего контроля: тестирование, опрос, выполнение задания и представление результата педагогу. Выполненные задания обучающиеся пересылают педагогу по электронной почте, в сообщениях в группах объединения в сети Интернет (фото, документа выполненного задания), либо анализируются в процессе on-line общения по видеоконференцсвязи.

Промежуточный контроль проводится по окончании 1-го полугодия, целью которого является выявление степени обученности, творческой активности детей, использованием следующих форм:

- сдача ОФП и СФП,
- индивидуальный зачет,
- групповой зачет,
- выступления,
- актерские постановки;
- соревнования,
- итоговое занятие.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года с целью определения уровня освоения образовательной программы в форме тестирования (опрос, дискуссия, тестирование, творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала).

Аттестация по итогам освоения программы представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания общеобразовательной программы за весь период обучения и проводится в конце четвертого учебного года. Форма аттестации по итогам освоения программы: тестирование.

Раздел «Хореографическая подготовка»

Диагностика проводится в начале и в конце учебного года по направлениям:

1. Уровень освоения программы.
2. Личностное развитие обучающихся.
3. Реализация творческого потенциала обучающихся.

Для оценивания образовательных результатов обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития обучающихся.

Раздел «Постановочно-репетиционная работа»

Педагогический контроль подготовки обучающихся в этом модуле осуществляется в конце первого полугодия и в конце учебного года.

Проверкой знаний, умений и навыков обучающихся являются:

- открытые занятия для педагогов;
- открытые занятия для родителей;
- публичные выступления;
- танцевальные конкурсы;
- отчетный концерт.

2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт

менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме показательного выступления, концерта.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

4. Уровень освоения ДОП
5. Личностное развитие обучающихся
6. Реализация творческого потенциала обучающихся

Для оценивания образовательных результатов, обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития обучающихся.

Например,

1. *Теоретический тест*
2. *Практическое задание*

Уровень и оценка результатов

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение содержанием, навыками выступления перед аудиторией.

Критерии оценивания работ обучающихся

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

Раздел «Хореографическая подготовка»

Критерии уровня сформированности у обучающихся знаний, умений, навыков по модулю 1 «Хореографическая подготовка» представлены в таблице 5.

Таблица 5

Критерии уровня сформированности у обучающихся знаний, умений, навыков по разделу «Хореографическая подготовка»

Уровень сформированности			
неудовлетворительный	удовлетворительный	хороший	отличный
<ul style="list-style-type: none"> –не развит музыкальный и ритмический слух; –рассеянное внимание, не дисциплинирован; –не развита координация движений; –не выполняет простые элементы партерной гимнастики; –минимальный уровень заинтересованности; –низкий уровень способностей к современной хореографии, нет пластичности, движения угловатые; –не сочетает музыку с движениями, частые ошибки; –не знает терминологию; –не ориентируется в пространстве; –не отвечает на вопросы педагога; –не может выполнить задания с помощью педагога; –не овладел теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, предусмотренными программой. 	<ul style="list-style-type: none"> –музыкальный и ритмический слух развит в достаточной степени; –может концентрировать внимание, слабая дисциплина; –координация движений развита недостаточно; –может выполнить простые элементы партерной гимнастики; –проявляет интерес к современной хореографии; –есть способности к современной хореографии, низкая пластичность; –плохо сочетает музыку с движениями, присутствуют ошибки; –знает менее половины терминологии; –плохо ориентируется в пространстве; –может ответить на вопросы педагога с его подсказкой; –может выполнить задание с помощью педагога; –овладел менее чем половиной теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой. 	<ul style="list-style-type: none"> –развит музыкальный и ритмический слух; –умеет концентрировать внимание, дисциплинирован; –координация движений развита достаточно; –выполняет простые и может выполнить более сложные элементы партерной гимнастики; –проявляет высокий интерес к современной хореографии; –хорошие способности к современной хореографии; –неплохо сочетает музыку с движениями, присутствуют незначительные ошибки; –знает более половины терминологии; –неплохо ориентируется в пространстве; –может ответить на большинство вопросов педагога без подсказок; –может выполнить задание без помощи педагога; –овладел более чем половиной практических умений и навыков, предусмотренных программой. 	<ul style="list-style-type: none"> –высоко развит музыкальный и ритмический слух; –хорошая концентрация внимания, дисциплинирован; –хорошая координация движений; –выполняет сложные элементы партерной гимнастики; –проявляет интерес к занятиям –высокий уровень; способностей к современной хореографии; –сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок; –знает всю терминологию; –уверенно ориентируется в пространстве; –уверенно отвечает на вопросы педагога; –может выполнять задания педагога самостоятельно; –высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

Раздел «Постановочно-репетиционная работа»

Диагностируется интерес детей к различным сферам жизнедеятельности коллектива.

Таблица 6

Социальная компетентность

Умение устанавливать и поддерживать отношения с разными людьми в разных ситуациях

компетентность. Умение устанавливать и поддерживать отношения с разными людьми в разных ситуациях.																
Ф.И. обучающегося	Концерты						Поездки						Подготовительная часть к мероприятиям			
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий				
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																

2.5. Методические материалы

Основными средствами спортивной подготовки в эстетической гимнастике являются упражнения. Упражнения используются для решения различных задач подготовки обучающихся.

В работе применяются следующие методы: словесный (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядный (видеодемонстрация, показ, наблюдения), практический, непосредственная помощь обучающемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и др.), средства обратной связи. Методы тренировки представлены в таблице 12.

Для превращения двигательного представления в действие необходимы практические попытки его воспроизведения. При этом важную роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторного выполнения.

Таблица 12

Методы тренировки

Название метода	Основное назначение	Содержание	Интенсивность	Период тренировки
Повторный	Развитие скоростно-силовых качеств. Повышение спе-	Повторное выполнение тренировочной	150-160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный

	циальной выносливости. Закрепление спортивной техники и совершенствование в ней	работы		
Игровой	ОФП и СФП. Развитие координации. Повышение выносливости	Выполнение упражнений в виде игры	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Поточный	ОФП, СФП, хореографическая подготовка	Поочередное выполнение упражнения группой учащихся	140-150 уд/мин	Переходный, предсоревновательный, соревновательный
Одновременный	ОФП, СФП, хореографическая подготовка, постановочная работа	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Круговой	ОФП, СФП. Развитие общей выносливости	Продвижение по кругу от «станции» к «станции» и выполнение упражнений	до 160 уд/мин	Переходный
Интегральный	Техническая подготовка, постановочная работа. Повышение специальной подготовки	Выполнение соревновательного упражнения	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный
Контрольный	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена. Все виды подготовки	Контрольные уроки и тренировки	до 160 уд/мин	На протяжении всего тренировочного периода
Соревновательный	Повышение специальной подготовленности	Выполнение соревновательных упражнений	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный

Педагогические технологии:

– *здоровьесберегающие технологии* включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении, управление эмоциями, разрешение конфликтов, осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. При их применении создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития физического здоровья обучающихся;

– *лично-ориентированные технологии* направлены на совместную деятельность обучающихся и педагога; создают условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области

физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

– *технологии дифференцированного обучения* учитывают применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

– *игровые технологии* позволяют успешно осуществлять подготовку на начальном этапе обучения;

– *информационно-коммуникационные технологии* включают: просмотр видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий;

– *деятельностные технологии обучения* позволяют вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный и практико-ориентированный процесс, дающий возможность максимального раскрытия личностного творческого потенциала.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

– творческие работы на профильных мероприятиях районного, городского, областного уровней;

– открытые занятия, мастер-классы;

– соревнования, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

– выполнение практических заданий;

– материалы анкетирования и тестирования;

– личные карты достижений,

– грамоты, дипломы, благодарственные письма, сертификаты, полученные обучающимися за участие в профильных мероприятиях;

– творческие работы, проекты, отзывы детей и родителей;

– портфолио обучающихся.

2.6. Список литературы

1. Аркаев, Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.

2. Базарова, Н. Классический танец / Н. Базарова. - М.: Искусство. - 1998, - 184с.

3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова - М; Ральф, 1999 г.

4. Богаткова, Л. Танцы для детей / Л. Богаткова. - М; Искусство.- 1988 г.

5. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

6. Ваганова, А., Основа классического танца / А. Ваганова. - М., 2003

7. Васильева, Е., Танец: - М., 2005

8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

9. Винер, И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие. 1-4 классы: Учебное пособие для

общеобразовательных организаций / И. А. Винер, И.А. Горбулина, О.Д. Цыганкова . – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 201 с.

10. Голубовский, Б. Пластическая выразительность / Б. Голубовский. - М., 2006.

11. Есаулов, И.Г. «Устойчивость и координация в хореографии» /И.Г. Есаулов. М. : Планета музыки 2000. – 160с.

12. Карасев, А.В. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

13. Карпенко, Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике / Л.А., Карпенко. - Санкт-Петербург, 2012. – 86с.

14. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / Л.А., Карпенко, О.Г. Румба /ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М., 2007.-76с.

15. Косторвицкая, В., 100 уроков классического танца: - М.,2003

16. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт,-1984,- 176с.

17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

18. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.

19. Никитушкин, В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

20. Никитушкин, В.Г. Система подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин. – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.

21. Рутберг, И., Движение и образ / И. Рутберг. - М., 2004

22. Русские народные танцы. - М.: Гос. культ, просвет, издат. -1999. - 87с.

23. Сухарев, В.А. Мир здоровья / В.А. Сухарев. Ростов н/Д: «Феникс».2006.

24. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

25. Ткаченко, А. Детский танец / А. Ткаченко. - М.: Профиздат. -1982, - 328 с.

26. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.

27. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

28. Хавилер, Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Хавилер. – М.: Новое слово, 2004, - 104с.

29. Шипилина, И. А. Хореография в спорте. / И.А. Шипилина, - Издательство: Феникс, 2004 г., 224 стр.

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfeg.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].
4. Хореография. Танец. Эвритмия [Электронный ресурс].
5. Хореография в спорте [Электронный ресурс].
6. Электронная библиотека. Московская государственная академия хореографии [Электронный ресурс].

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Ф.И.О. _____

Название программы: _____

Название коллектива: _____

Календарно-тематический план

на 20__ - 20__ учебный год

1 год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
Сентябрь						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
Октябрь						
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	

		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
Апрель						
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
Май						
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Итоговое занятие	Отчетное мероприятие (концерт)	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
Итого:		108				

Ф.И.О. _____

Название программы: _____

Название коллектива: _____

Календарно-тематический план

на 20__ - 20__ учебный год

2 год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
Сентябрь						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
Октябрь						
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
Ноябрь						
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	

		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
Декабрь						
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Итоговое занятие	Отчётное мероприятие (концерт)	
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
Январь						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
Февраль						
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	

		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
Март						
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
Апрель						
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
Май						
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Итоговое занятие	Отчетное мероприятие (концерт)	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
Итого:			144			

Приложение 2

Перечень тем из дополнительной общеразвивающей программы по хореографии с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для базового уровня

График №1					
1	Формирование основ здорового образа жизни	8	беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
2	Конкурс рисунка «Купальник мечты»	4	Творческое задание	мотивация, участие в выполнении задания	выполнение творческих заданий
3	Танцевальные жанры	10	видео, беседа	посещаемость занятия учащимися	опрос
4	Упражнения для развития эластичности мышц и связок, развитие танцевального шага, гибкости	44	занятие	специальные критерии по выполнению задания	тестирование
График №2					
1	История хореографического искусства	4	беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
2	Значение хореографической подготовки в гимнастике	4	беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
3	Методика выполнения упражнений классического экзерсиса	22	беседа	выполнение домашнего задания	тестирование
4	Упражнения для развития эластичности мышц и связок, развитие танцевального шага, гибкости	44	занятие	посещаемость занятия учащимися	выполнение домашнего задания
5	Просмотр одного из балетов	4	видео, беседа	мотивация, выполнение домашнего задания	выполнение домашнего задания
График №3					

1	История балета	4	видео, беседа	выполнение задания	опрос, выполнение творческих заданий
2	Значение хореографической подготовки в гимнастике	4	статья, беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
3	Методика выполнения упражнений классического экзерсиса	22	видео, занятие	выполнение задания	тестирование , опрос
4	Упражнения для развития эластичности мышц и связок, развитие танцевального шага, гибкости	44	занятие	специальные критерии по выполнению заданий	тестирование
5	Просмотр одного из балетов	4	видео, беседа	мотивация, выполнение домашнего задания	опрос, беседа

Формы контроля: опрос, дискуссия, тестирование, творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала.

Критерии контроля: посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания, мотивация, обмен мнениями, специальные критерии по усвоению и закреплению материала, специальные критерии по своей программе.

План воспитательной работы

№п/п	Наименование	Форма мероприятия	Сроки
1	Приветствие и поздравление начинающих юных гимнасток	Выпуск плаката (старшие девочки Студии)	Сентябрь
2	«Эстетическая гимнастика для начинающих»	Родительское собрание	Сентябрь
3	Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований	Лекция	Октябрь
4	История развития эстетической гимнастики	Беседа	Октябрь
5	Травмы в эстетической гимнастике. Предотвращение травм. Оказание первой медицинской, доврачебной помощи при травмах	Лекция	Ноябрь
6	Поздравление с Днем матери.	Выпуск плаката	Ноябрь
7	Участие в соревнованиях по эстетической гимнастике, показательные упражнения, посвященные Новому году	Соревнования	Декабрь
8	«Виды закаливания и их значение для организма»	Лекция	Январь
9	Недопустимость применения допинга и содержащих его медицинских препаратов	Лекция	Январь
10	Режим дня спортсмена. Витаминизация. Гигиена спортсмена.	Беседа	Февраль
11	Совместный просмотр соревнований различного ранга по эстетической гимнастике	Просмотр и анализ соревнований	Февраль
12	Участие в соревнованиях по эстетической гимнастике, показательные упражнения, посвященные Международному женскому дню 8 марта.	Соревнования	Март
13	Поздравления с Международным женским днем	Выпуск плаката	Март
14	О вреде курения, алкоголя, применения наркотических средств.	Лекция	Апрель
15	Подведение итогов соревнований, в которых участвовали дети.	Беседа	Май
16	«Здоровый образ жизни», «Подготовка ребенка к спортивному лагерю».	Родительское собрание	Май
17	Участие с показательными упражнениями в открытии соревнований по различным видам спорта		В течение года