

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

РАССМОТРЕНО

(на научно-методическом совете)

№ 9 от «25» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор Е.В. Худяков

«29» 05 2023



**Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкость и изящество»
ансамбля танца «Ералаш»**

Возраст детей: 11-18 лет

Уровень: продвинутый

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Логинова Екатерина Андреевна,

педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебный план	8
1.4. Содержание программы	10
1.5. Планируемые результаты	13
1.6. Воспитательная работа	14

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации.....	19
2.4. Оценочные материалы.....	20
2.5. Методические материалы.....	20
2.6. Список литературы.....	23

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ25

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Легкость и изящество» является программой продвинутого уровня и относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется в рамках ансамбля танца «Ералаш».

Для обучающихся – это возможность приобрести знания, умения и навыки по гимнастике (в рамках хореографической направленности); развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Основополагающими документами при составлении общеобразовательной программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 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. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 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 № 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 N 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 молодежи Челябинской области»;
- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения.

Актуальность программы.

Программа развития дополнительного образования определяет миссию дополнительного образования как развитие мотивации подрастающего поколения к познанию, творчеству, труду и спорту. Программа «Легкость и изящество» учит детей регулярно проводить свободное время в активной форме, приобщает к физической культуре, развивает физические качества и способности детей, способствует развитию трудолюбия.

Являясь модифицированной, образовательная программа по гимнастике «Легкость и изящество» предназначена для проведения занятий в системе дополнительного образования. Программа является частью подготовки танцоров вокально-хореографического ансамбля «Ералаш».

Целью программы является развитие физических качеств обучающихся, необходимых для исполнения народных танцев. Гимнастическая подготовка как одна из сторон подготовки танцора создает «фундамент» мастерства исполнения, развивает гибкость (растяжка); скоростно-силовые качества (прыгучесть); координацию и т.п. Регулярные занятия гимнастикой способствуют формированию правильной осанки, повышают эффективность работы сердца,

легких, активизируют деятельность внутренних органов.

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

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, концертно-фестивальной деятельности, в свободное время.

Новизна. Разнообразие и вариативность занятий рассчитаны на освоение детьми и подростками данной программы с максимальной пользой и интересом.

Привлечение и адаптация опыта из других смежных сфер выводит программу на высокий уровень качества и позволяет максимально индивидуализировать подход занятий, исходя из первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся, что помогает в решении обучающих задач и приведению участников к наиболее высокому уровню знаний, умений и навыков.

Педагогическая целесообразность. Данная программа предполагает контроль за процессом обучения, который основан на осознанном отношении обучающихся к процессу.

Отличительные особенности программы. При разработке программы были использованы опыт и знания, полученные в работе с гимнастками и в практике йоги. Полученный опыт показал, что многие элементы гимнастики и йоги идентичны, но различаются динамичностью процесса. Объединение таких элементов позволяет адаптировать занятие к возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся и делает его более интересным и разнообразным.

Так же, были использованы гимнастические предметы для освоения координационного мастерства, включены танцевальные движения для выразительного воспроизведения гимнастических движений и элементов.

Адресат программы. Программа адресована детям и подросткам 11-18 лет. Дети приступают к занятиям на продвинутом уровне с предоставлением медицинской справки от педиатра о группе здоровья.

Возрастные особенности

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения

Подростки (школьники 6-8 классов) больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны.

Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся 6-8 классов следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах.

Возраст 11-13 лет. Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к труду и труду. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

Возраст 13 - 17 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов

Уровень программы: продвинутый.

Срок реализации - 3 года.

Объем программы — 216 часов

1 год обучения - 72 часа.

2 год обучения - 72 часа.

3 год обучения - 72 часа.

Форма обучения – очная, применением дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Цифровое образовательное пространство позволяет решать задачи формирования информационно-коммуникационной культуры обучающихся, развивать их творческий потенциал.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения учащимися содержания образовательных программ в случаях невозможности посещения занятий учащимися в связи с активированными днями и карантинными мероприятиями:

- 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 в соответствии с общеобразовательной программой.

Организационные формы обучения: групповая, подгрупповая.

Во время практических занятий используются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно групповой, фронтальный и поточный. Деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит в заранее обусловленном составе движений, порядке их повторения, нормированной нагрузкой и отдыхом. Занятие строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются классификация средств физического воспитания:

- упражнения общефизической направленности (прыжковые и беговые упражнения, йога);
- специальной направленности (физические упражнения на Упражнения на развитие ловкости и быстроты, амплитуды и гибкости, координации и равновесия, скоростно-силовых качеств и прыгучести, силы, выносливости);
- контрольно-тестовые упражнения, открытые занятия.

Важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются:

- соблюдение гигиенических норм и требований к режиму занятий (рациональное распределение нагрузки и отдыха, разнообразие средств и методов, использование упражнений на расслабление, благоприятные отношения);
- гигиенические требования к помещению для проведения занятия (режим проветривания помещения, уборки, освещения, температурный режим)
- форма одежды занимающихся (чистые спортивный купальник и шорты, желательно из хлопчатобумажной ткани черного цвета, белые носки, балетки, гладко прибранные волосы в шишку).

В тесной связи с уже перечисленными средствами и методами в физическом воспитании используются общепедагогические методы:

- вербального (речевого) воздействия (команды и распоряжения; описания и объяснения; беседы; пояснения и сравнения);
- методы идеомоторного упражнения (многократное мысленное воспроизведение).
- методы психорегулирующего упражнения (эмоциональная самонастройка).
- методы наглядности (показ педагога и воспитанника, графическое изображение).
- метод помощи (физическая помощь педагога, воспитанника, выполнение упражнений с помощью инвентаря).

В основе фундаментальных закономерностей построения системы занятий взяты следующие принципы: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации; принцип

систематичности и непрерывности.

Режим занятий

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся организацией, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся.

Количество учащихся на занятиях в группе – не менее 15 человек (исходя из площади кабинета, в соответствии с СанПиН).

Занятия проводятся по группам, продолжительность занятий групп первого, второго и третьего годов обучения – 1 раз в неделю по 2 академических часа в неделю, нагрузка составляет 72 часа в год. Эта нагрузка меньше рекомендованной СанПиН так как гимнастика является сопутствующим модулем в подготовке танцоров и рекомендованная нагрузка направлена на основные предметы. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Язык обучения – русский.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие физических качеств обучающихся, необходимых для исполнения народных танцев.

Задачи:

Предметные:

- обучить основам йоги;
- обеспечить усвоение практических умений и навыков при изучении программного материала;
- сформировать интерес к регулярным занятиям гимнастикой и потребность в здоровом образе жизни;
- достичь достаточного уровня знания методики исполнения, умений, навыков, необходимых в исполнительской практике;
- обучить правилам эстетического поведения;
- научить работать с предметом, гимнастике с элементами акробатики.

Метапредметные:

- развивать регулятивные учебные действия;
- развивать познавательные учебные действия;
- развивать коммуникативные учебные действия.

Личностные:

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Прыжковые упражнения	4		4	Наблюдение, тестирование
3	Бег и ходьба	4		4	Тестирование
4	Йога	4	1	3	Контрольный урок
5	Упражнения на развитие ловкости и быстроты	8		8	Наблюдение, тестирование
6	Танцевальные движения	8	1	7	Контрольный урок
7	Комбинации для развития координации	8		8	Контрольный урок
8	Упражнения на развитие прыгучести	6		6	Наблюдение, тестирование
9	Силовые упражнения	10	2	8	Наблюдение, тестирование
10	Упражнения для гибкости	10	1	9	Тестирование
11	Акробатические упражнения	4	1	3	Контрольный урок
12	Контрольно-тестовые упражнения	4		4	Итоговое занятие
	ИТОГО:	72	8	64	

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Прыжковые упражнения	4		4	Наблюдение, тестирование
3	Бег и ходьба	4		4	Тестирование
4	Йога	4	1	3	Контрольный урок
5	Упражнения на развитие ловкости и быстроты	8		8	Наблюдение, тестирование
6	Танцевальные движения	8	1	7	Контрольный урок
7	Комбинации для развития координации	8		8	Контрольный урок

8	Упражнения на развитие прыгучести	6		6	Наблюдение, тестирование
9	Силовые упражнения	10	2	8	Наблюдение, тестирование
10	Упражнения для гибкости	10	1	9	Тестирование
11	Акробатические упражнения	4	1	3	Контрольный урок
12	Контрольно-тестовые упражнения	4		4	Итоговое занятие
	ИТОГО:	72	8	64	

3 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Прыжковые упражнения	4		4	Наблюдение, тестирование
3	Бег и ходьба	4		4	Тестирование
4	Йога	4	1	3	Контрольный урок
5	Упражнения на развитие ловкости и быстроты	8		8	Наблюдение, тестирование
6	Танцевальные движения	8	1	7	Контрольный урок
7	Комбинации для развития координации	8		8	Контрольный урок
8	Упражнения на развитие прыгучести	6		6	Наблюдение, тестирование
9	Силовые упражнения	10	2	8	Наблюдение, тестирование
10	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Тестирование
11	Акробатические упражнения	4	1	3	Контрольный урок
12	Контрольно-тестовые упражнения	4		4	Итоговое занятие
	ИТОГО:	72	8	64	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Теория 1.1. Вводный инструктаж. Требования к форме.

Тема 2. Прыжковые упражнения (4ч)

Практика. 2.1. Прыжки с вытянутыми ногами, с поджатыми, простые прыжки через скакалку, двойные прыжки через скакалку.

Практика. 2.2. Прыжковые упражнения в движении (Прыжки «с одной на две», «с двух на одну», «с одной на одну»).

Тема 3. Бег и ходьба (4ч)

Практика 3.1. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на подъёмах, в полуприседе, приседе).

Практика 3.2. Разновидности бега (семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, изменение исходного положения рук, темпа и амплитуды)

Тема 4. Йога (4ч)

Практика 4.1. Асаны на Упражнения для развития гибкости

Практика 4.2. Асаны на формирование осанки

Тема 5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты (8ч)

Практика 5.1. Сложная координация рук с ногами

Практика 5.2. Координация со скакалкой

Практика 5.2. Челночный бег

Тема 6. Танцевальные движения (8ч)

Практика 6.1. Танцевальные движения с использованием сложной координации

Практика 6.1. Танцевальные движения с использованием скакалки

Тема 7. Комбинации для развития координации (8ч)

Практика 7.1. Упражнения с блоками.

Практика 7.2. Упражнения на равновесия

Тема 8. Упражнения на развитие прыгучести (6ч)

Практика 8.1. «Мелкие» прыжки (на одной, двух ногах)

Практика 8.2. Прыжки через предметы

Тема 9. Силовые упражнения (10ч)

Теория 9.1. Как сформировать и сберечь правильную осанку.

Практика 9.2. Спец упражнения на стопы

Практика 9.3. Мышечный корсет

Практика 9.4. Махи и удержание ног

Тема 10. Упражнения для развития гибкости (10ч)

Практика 6.1. Мосты

Практика 6.2. Складки и шпагаты

Практика 6.3. Упражнения с блоками

Тема 11. Акробатические упражнения (4ч)

Практика 11.1. Стойки (на руках, лопатках) Практика 11.2. Боковые перевороты.

Практика 11.3. Кувырки

Тема № 12. Контрольно-тестовые упражнения (4ч)

Практика 12.1. Упражнения на гибкость, силу, прыгучесть.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Теория 1.1. Вводный инструктаж. Требования к форме.

Тема 2. Прыжковые упражнения (4ч)

Практика. 2.1. Прыжки с вытянутыми ногами, с поджатыми, простые прыжки через скакалку, двойные прыжки через скакалку.

Практика. 2.2. Прыжковые упражнения в движении (Прыжки «с одной на две», «с двух на одну», «с одной на одну», «касаясь», «шагом», «в кольцо»).

Тема 3. Бег и ходьба (4ч)

Практика 3.1. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на подъёмах, в полуприседе, приседе).

Практика 3.2. Разновидности бега (семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, изменение исходного положения рук, темпа и амплитуды)

Тема 4. Йога (4ч)

Практика 4.1. Асаны на Упражнения для развития гибкости

Практика 4.2. Асаны на развитие растяжки

Тема 5. Упражнения на Упражнения на развитие ловкости и быстроты (8ч)

Практика 5.1. Сложная координация рук с ногами в прыжковых упражнениях

Практика 5.2. Координация со скакалкой, с гимнастической лентой

Практика 5.2. Координация движений со сменой ритма

Тема 6. Танцевальные движения (8ч)

Практика 6.1. Танцевальные движения с использованием сложной координации

Практика 6.1. Танцевальные движения с использованием скакалки

Тема 7. Комбинации для развития координации (8ч)

Практика 7.1. Упражнения со скакалкой

Практика 7.2. Упражнения на равновесия

Тема 8. Упражнения на развитие прыгучести (6ч)

Практика 8.1. «Мелкие» прыжки (на одной, двух ногах)

Практика 8.2. Прыжки через предметы

Тема 9. Силовые упражнения (10ч)

Теория 9.1. Как сформировать и сберечь правильную осанку.

Практика 9.2. Спец упражнения на стопы

Практика 9.3. Мышечный корсет

Практика 9.4. Махи и удержание ног в равновесиях художественной гимнастики

Тема 10. Упражнения для развития гибкости (10ч)

Практика 6.1. Мосты

Практика 6.2. Складки и шпагаты

Практика 6.3. Шпагаты с провисанием

Тема 11. Акробатические упражнения (4ч)

Практика 11.1. Стойки (на руках, лопатках)

Практика 11.2. Перевороты, перевороты на локтях

Практика 11.3. Кувырки, перекаты

Тема 12. Контрольно-тестовые упражнения (4ч)

Практика 12.1. Упражнения на гибкость, силу, прыгучесть.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Теория 1.1. Вводный инструктаж. Требования к форме.

Тема 2. Прыжковые упражнения (4ч)

Практика. 2.1. Прыжки с вытянутыми ногами, с поджатыми, простые прыжки через скакалку, двойные прыжки через скакалку.

Практика. 2.2. Прыжковые упражнения в движении (Прыжки «с одной на две», «с двух на одну», «с одной на одну», «касясь», «шагом», «в кольцо», «в кольцо с поворотом»).

Тема 3. Бег и ходьба (4ч)

Практика 3.1. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на подъёмах, в полуприседе, приседе).

Практика 3.2. Разновидности бега (семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, изменение исходного положения рук, темпа и амплитуды)

Тема 4. Йога (4ч)

Практика 4.1. Асаны на Упражнения для развития гибкости

Практика 4.2. Асаны на развитие растяжки

Тема 5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты (8ч)

Практика 5.1. Сложная координация рук с ногами в танцевальных движениях

Практика 5.2. Координация со скакалкой и гимнастической лентой

Практика 5.2. Группа движений с быстрой сменой ритма и уровня

Тема 6. Танцевальные движения (8ч)

Практика 6.1. Танцевальные движения с использованием сложной координации и ленты

Практика 6.1. Танцевальные движения с упражнениями на гибкость и передвижениями по классу

Тема 7. Комбинации для развития координации (8ч)

Практика 7.1. Упражнения с лентой

Практика 7.2. Упражнения на равновесия со сменой уровня

Тема 8. Упражнения на развитие прыгучести (6ч)

Практика 8.1. Прыжки из классического танца

Практика 8.2. Прыжки с координацией рук и в повороте

Тема 9. Силовые упражнения (10ч)

Теория 9.1. Как сохранить здоровье суставов и связок.

Практика 9.2. Спец упражнения на стопы, растяжка стоп

Практика 9.3. Мышечный корсет

Практика 9.4. Махи и удержание ног в равновесиях художественной гимнастики

Тема 10. Упражнения для развития гибкости (10ч)

Практика 6.1. Мосты

Практика 6.2. Шпагаты с пола, шпагаты с провисанием

Практика 6.3. Упражнения с блоками

Тема 11. Акробатические упражнения (4ч)

Практика 11.1. Стойки (на руках, лопатках)

Практика 11.2. Перевороты, перекаты, колеса на локтях

Практика 11.3. Трюковые элементы

Тема 12. Контрольно-тестовые упражнения (4ч)

Практика 12.1. Упражнения на гибкость, силу, прыгучесть.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные:

- обучены основам йоги;
- сформирован интерес к регулярным занятиям гимнастикой и потребность в здоровом образе жизни;
- привиты обучающимся умения и навыки, необходимые для успешной концертной деятельности;
- освоены правила эстетического поведения;
- научили работать с предметом, гимнастике с элементами акробатики

Метапредметные: развили:

- регулятивные учебные действия;
- познавательные учебные действия;
- коммуникативные учебные действия.

Личностные:

воспитали:

- чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- приобщили ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты 1 продвинутого года обучения

Знать:

- как сформировать и сберечь здоровье тела
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости

Уметь:

- выполнять сложные координационные комбинации
- работать с блоками
- применять упражнения на развитие физических качеств

Планируемые результаты 2 года обучения

Знать:

- как сформировать и сберечь здоровье тела
- технику выполнения акробатических элементов
- физические качества необходимые танцору

Уметь:

- выполнять фигурное перестроение
- выполнять комплексы специальных упражнений
- выполнять акробатические упражнения

Планируемые результаты 3 года обучения

Знать:

- как сформировать и сберечь здоровье тела
- техника безопасности при выполнении упражнений - влияние вредных привычек на здоровье человека

Уметь:

- выполнять плавно и без внешнего напряжения гимнастические движения
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений
- выполнять сложные акробатические упражнения
- работать с гимнастической лентой
- выполнять «Широкие» прыжки

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 подтверждаются 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.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных (особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, концертно-фестивальной деятельности, в свободное время.

Воспитательная работа вне занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий в музей МЦДТ и загородных (во время выездов на конкурсы и фестивали), коллективных посещениях, театров, кино.

Одной из форм воспитательной работы, способствующих интеллектуальному и духовному развитию детей, является организация и проведение культурно-развлекательных программ в коллективе «Ералаш».

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеоотчеты об участии в акциях, проектах)

		системы г. Челябинска)		
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Рождественский концерт для родителей»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Праздник «Валентинок»	Февраль	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
5.	«Масленица годовая — наша гостя дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
6.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
7.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Начало учебных занятий для обучающихся (в текущем учебном периоде) 2 сентября 2024 г.

Окончание (в текущем учебном периоде) 30 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года 36

Количество часов в год 72 ч

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).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Занятие длится не более 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

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

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

5 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: 216 ч

Срок освоения программы: 3 года

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для оснащения учебно-образовательного процесса используется следующее оборудование и инвентарь:

- зеркала;
- гимнастическая скамейка;
- музыкальный центр;
- блоки для гимнастики и йоги;
- секундомер;
- тренировочные костюмы (купальники, балетки, носки);
- компьютер;

- гимнастические ленты;
- скакалки.

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 N 273-ФЗ).

Информационное обеспечение

Специальная компьютерная программа: «Сферум».

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контрольно-тестовые упражнения для определения уровня развития физических качеств (приложение)

№	Тест	Требования	Способ Измерения
1	«Мост»	Ноги на ширине тазовых костей, руки на ширине плеч	Расстояние от пяток до среднего пальца рук (см)
2	«Складка»	Ноги вместе, наклон вперед – вниз	Расстояние от плоскости стула до среднего пальца (см)
3	«Шпагат поперечный»	Пятки и таз на одной линии, ноги прямые, стопы натянуты	Расстояние от плоскости до таза (выше плоскости – «-см», ниже плоскости – «+см»)
4	«Шпагат на правую, продольный»	Пятки и таз на одной линии, ноги прямые, стопы натянуты	Расстояние от плоскости до таза (выше плоскости – «-см», ниже плоскости – «+см»)

5	Шпагат на левую, продольный»	Пятки и таз на одной линии, ноги прямые, стопы натянуты	Расстояние от плоскости до таза (выше плоскости –«-см», ниже плоскости – «+см»)
6	«Отжимание»	Упор лежа, руки на ширине плеч, таз и ягодицы втянуты	Кол-во сгибаний и разгибаний рук
7	«Уголок»	Сед углом, ноги вместе подняты на 135*, руки вытянуты вперед	Время удержания (сек)
8	«Прыжок в длину с места»	Из стойки – ноги на ширине плеч, прыжок в длину с места толчком двумя, приземление на две	Расстояние от носков исходного положения до пяток после приземления (см)
9	«Челночный бег»	Бег с касанием рукой ограничительной линии, 3 раза по 5 метров	Время, затраченное на преодоление дистанции

С целью контроля и анализа разработан мониторинг результатов обучения. Обучающиеся проходят 3 этапа диагностики:

- «0»-срез, первичный –в начале учебного года, для того чтобы знать уровень подготовленности ребенка (проводится для детей, не прошедших обучение по стартовой программе)
- 1 полугодие, промежуточный – проводится в декабре месяце, оценивается уровень и качество освоения учащимися программы за полугодие
- 2 полугодие, итоговый – проводится в конце учебного года, выясняется уровень и качество освоения всей программы

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы по гимнастике «Грация и пластика» (приложение)

Мониторинг результатов обучения, обучающегося по дополнительной общеобразовательной программе по гимнастике «Легкость и изящество» (приложение)

В мониторинг входят контрольные упражнения и задания, наблюдение за желанием и активностью детей, контрольно-тестовые упражнения, открытые занятия. Результаты контроля теоретической и практической подготовки вносятся в таблицу. Уровень оценивается – низкой, средней, высокой оценкой. По результатам составляется анализ.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основой управления педагогическим процессом является педагогический контроль. С его помощью педагог получает информацию о ходе педагогического процесса, об уровне развития двигательных качеств, обучения и усвоения программного материала.

Эта задача решается с помощью открытых занятий, контрольно-тестовых упражнений и методом наблюдения за занимающимися в процессе практической деятельности.

Педагогический контроль физической подготовки, занимающихся по программе «Легкость и изящество», осуществляется, в начале и в конце учебного года, по следующим направлениям

- развитие гибкости,
- Упражнения на развитие ловкости и быстроты

Контрольно-тестовые упражнения были подобраны по следующим принципам:

1. Упражнения должны быть направлены на гибкость, быстроту, координацию, силу и прыгучесть (физические качества сензитивного периода)
2. Возможность сопоставить результаты
3. Упражнения должны быть простыми в измерении, наглядными по результатам, не требующие дополнительных специальных условий проведения.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающиеся;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающиеся;
- дифференцированный подход.

Для определения результатов успешного освоения учащимися ДОП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

- Педагогическое наблюдение, в процессе которого, каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.
- Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (конкурсах, открытых уроках, контрольных уроках), активности обучающихся на занятиях и т.п.
- Мониторинг образовательной деятельности детей. Для отслеживания результативности используются следующие формы: «Портфолио» ученика, где он собирает грамоты, дипломы, сертификаты, полученные за достижения, самооценка обучающегося, фотоотчеты, видеозаписи с мероприятий с его участием.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Осуществляя и оценивая физическую подготовку, важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Средний школьный возраст	11-14	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14-18	Выразительность, осознанность, творчество

Гибкость и методика ее развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды – чем выше, тем лучше;
- суточной периодики – утром она снижена;
- утомления – пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста – дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление – дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды; - активное сохранение максимальной амплитуды;

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

Координация и ловкость. Методика их развития

Координация – это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость – это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам

времени, пространства и силы;

- упражнения с предметами;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений; - зеркального исполнения; - игровой и соревновательный.

Быстрота и методика ее развития

Быстрота – это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

- время реакции;
- время одиночного движения; - резкость - быстрое начало; - частота (темп) движений.

2. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно. **Методы развития быстроты:**

1. Выполнение заданий "за лидером".
2. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка.
3. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью.
4. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Сила и методика ее развития

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

- вес собственного тела или его частей;
- сопротивление партнера или самосопротивление;
- сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за

определенное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть – это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем – высота или длина отталкивания (прыжка). Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим **средствами развития прыгучести** являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.
2. Упражнения на Силовые упражнения мышц ног: стопы, голени, бедра.
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений. **Методы**

развития прыгучести:

- повторный – повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий – на мягкой или сыпучей опоре
- игровой и соревновательный методы.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Биндусов Е.Е., Стеблецов Е.А. Развитие прыгучести в спортивной гимнастике – Лекция. – МОГИФК., Малаховка, 1988 – 28 с.
2. Васильев Т.Э. Начала Хатха Йоги – Мир йоги. – М.: Прометей, 1990. 232с.
3. Верхошанский Ю.В. Прыгучесть спортсмена, ее скоростно- силовая структура и специфичность // Теория и практика физической культуры – 1970 - № 10 – с.2-4.
4. Детская йога [Электронный ресурс]: e-reading.mobi
5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001, - 448 с.
6. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики. – Уч. Пособие., С-Петербург, ГАФК, 2002, - 40 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры, - М., Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать// ООО

«Издательство АСТ», - М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863с.

9. Сибгатулина Ф.Р. Характеристика параметров прыжковой подготовленности спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой // Приложение «Соискатель» к журналу «Мир транспорта» М., 2004 – с.15-19.

10.Смит Д., Хол Д., Гиббс Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия, пер. И. Крупичевой. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 256 с.

11.Художественная гимнастика. Учебник под общ. Ред. Л.А. Карпенко: М.,ВФХГ,2003

Список литературы для обучающихся

1. Гарбузов В. И. Человек – жизнь – здоровье. СПб. 1995.
2. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя. М.: Просвещение. 1986.
3. Сейффарт Х. Мышцы: жизнь в движении. М.: «Знание». 1980.
4. Сухарев В.А. Мир здоровья. Ростов н/Д: «Феникс».1996.
5. Шаповалов С.А. Записки учителя физкультуры. М. : Физкультура и спорт

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы по гимнастике «Легкость и изящество»

ПДО: _____ за 20 ____ - 20 ____ учебный год

[illegible]

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
Организационно-волевые качества				
1. Воля	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	Терпения хватает менее, чем на половину занятия Терпения хватает более, чем на половину занятия Терпения хватает на все занятие	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
2. Целеустремленность	Способность активно побуждать себя к практическим действиям, ставить цель и добиваться ее	Достижение цели побуждается педагогом, родителями Достижение цели побуждается иногда самим ребенком Достижение цели побуждается всегда самим ребенком	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить их к должному действию)	Ребенок всегда действует под воздействием контроля родителей, педагога Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован извне Интерес периодически поддерживается самим учащимся Интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Тестирование
Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	Желание участвовать в конфликте (провоцировать конфликт) Сторонний наблюдатель Активное примирение	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
2. Тип сотрудничества	Умение ребенка сотрудничать	Нежелание сотрудничать (по принуждению) Желание сотрудничать (участие) Активное сотрудничество (проявляет инициативу)	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
Личностные достижения учащегося				
1. Участие в мероприятиях различного уровня	Степень и качество участия	Не принимает участия Принимает участие с помощью педагога или родителей Самостоятельно выполняет работу	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Выполнение работы

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе

Показатели (основные параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии со своей программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$) (В) высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины) (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет) (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков) (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием) (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный уровень развития креативности (ребенок выполняет простейшие практические задания педагога) (С) репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) (В) творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			
1. Учебно-интеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей) (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2. Умение пользоваться	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения	Анализ

компьютерными источниками информации	использовании компьютерных источников	при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей) (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1. Умение организовать свое рабочее место	Способность готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (В) высокий уровень (все делает сам)	Наблюдение
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (учащийся овладел менее, чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½) (В) высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	Наблюдение
3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Контроль реализации дополнительной общеобразовательной программы по гимнастике «Легкость и изящество»

ФИ О	Мост		Складка		Шпагат поперечный		Шпагат на правую ногу		Шпагат на левую ногу		Отжимание		Уголок		Прыжок в длину		Челночный бег	
	декаб р	ма й	декаб р	ма й	декаб р	ма й	декаб р	ма й	декаб р	ма й	декаб р	ма й	декаб р	ма й	декаб р	ма й	декаб р	ма й

**Перечень тем из дополнительной общеобразовательной программы «Легкость и изящество»
реализуемые педагогом дополнительного образования Логиновой Е.А. с применением электронного
обучения и дистанционных образовательных технологий**

Продвинутый уровень					
№ п/п	Тема	Количество часов	Формы и методы подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
1	Строение тела человека	23	Наглядный (картинки, фотографии)	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания,	тестирование
2	Как работает тело	23	Практическая работа Метод наблюдения	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания	тестирование
3	Физические качества человека и как их тренировать	46	Практическая работа Метод проблемного обучения	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания	опрос, дискуссия
4	Просмотр соревнований по гимнастике, акробатике и отчетного концерта Ералаша	46	Метод наблюдения словесный	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания, обмен мнениями	Анализ, сравнение
5	Просмотр Новогоднего балета «Щелкунчик»	46	Метод наблюдения словесный	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания, обмен мнениями	Дискуссия, анализ

Работа с родителями

Организация и проведение родительских собраний

От того, насколько тщательно и продумано готовилось собрание, зависит его результативность. В подготовке и проведении родительских собраний рекомендуется учитывать следующие моменты.

За две недели до проведения родительского собрания следует объявить о нём родителям, подчеркнув необходимость посещения родителями этого собрания, сообщив тему. Такой срок позволит родителям решить вопрос об освобождении этого вечера и создаст психологический настрой на обязательное посещение. За три дня необходимо сделать повторное объявление-напоминание; приглашение может быть специально напечатанным, что предусматривает уважительное отношение педагога к родителям воспитанника. Но объявление необходимо лично проконтролировать – позвонить родителям.

К подготовке собрания, как правило, привлекаются члены родительского комитета или актив родителей. Необходимо продумать, кто из родителей сможет выступить по теме собрания. С каждым выступающим нужно поговорить, отметив, положительные моменты в воспитании детей и подчеркнув основные направления сообщения.

К собранию желательно подготовить выставку работ детей, отражающую их внеучебную деятельность (рисунки, поделки, рефераты, сообщения, стенгазеты и т.д.). К итоговому собранию можно подготовить концертную программу ребят. До начала собрания родители могут ознакомиться с выставкой педагогической литературы по теме собрания.

Выступление педагога на собрании должно быть хорошо подготовленным, эмоциональным, доброжелательным. Начинать нужно о положительных фактах в жизни ребят, содержать анализ отрицательных явлений и включать такие реальные предложения, которые создали бы у родителей установку на возможность исправления настоящего неблагоприятного положения. Ни в коем случае, не должно быть высказано сомнение в неисправности положения в детском коллективе в целом и у отдельных воспитанников. Задача педагога состоит в том, чтобы поддержать интерес каждого родителя к общей работе в процессе самого собрания. Это возможно тогда, когда родители на фоне общих дел видят деятельность своих детей. Недопустимо «отчитывать» родителя за промахи ребёнка в поведении, в отсутствии у него желаемых результатов общения. Это может привести к нежеланию со стороны родителя посещать родительские собрания. Тем не менее, необходимо сообщать родителям о недочётах в работе детей (без указаний фамилий), подсказывать пути их преодоления.

Каждому родителю рекомендуется дать сложенный лист бумаги, на внутренней стороне которого сделаны записи

только для этого родителя. Это может быть и похвала, и просьба прийти на консультацию в назначенный день и час, и просьба остаться после собрания для беседы.

Чем больше родителей будет участвовать в подготовке родительского собрания, тем активнее они будут вести себя на самом собрании. На собрании следует поблагодарить и тех родителей, кто его готовил, и тех, кто оказывал помощь в организации учебного процесса детей.

В подготовке и проведении собраний очень помогает анкетирование родителей, подготовленное совместно с психологом. Анкеты помогают понять принцип воспитания в семье, выявить трудности воспитания со стороны родителей, узнать какие вопросы воспитания их волнуют, как развивать взаимоотношения в семье.

Родительские собрания могут проводиться в форме семинаров, конференции, лекций, увлекательных походов, в которых принимают участие педагог, дети и родители. На таком собрании по-иному звучит совет профессионального педагога родителям -не дежурной фразой, а свежо, необычно и от этого он будет вдвойне полезней. Тема собрания может быть предложена родителями, воспитанниками, психологом, администрацией и т.д.

Организация и работа родительского комитета

В начале учебного года педагогу необходимо провести первое родительское собрание, на котором будет выбран состав родительского комитета. Желательно, чтобы родительский комитет состоял от 3 до 10 человек.

Выбранный родительский комитет будет входить в общий родительский комитет образовательного учреждения. При составлении плана работы родительского комитета необходимо учитывать общие мероприятия и дела учреждения.

Заседания родительского комитета образовательного учреждения должны проводиться на регулярной основе при наличии всех представителей от каждого класса или объединения, и как обязательное условие – это наличие постоянных представителей.

Время проведения согласовывается с представителями родительских комитетов творческих объединений, участвующих в работе общего родительского комитета. Заседания родительского комитета проводятся в запланированные для этого дни. На заседании ведётся протокол, в него вносятся все выступления, предложения и замечания. Протокол является обязательным условием того, что если решение принято родительским комитетом, то оно обязательно выполняется родителями всего образовательного учреждения, и директор не вправе менять это решение по просьбе одного из родителей без согласования с комитетом. Члены родительских комитетов таким образом оповещаются о результатах обсуждения тех или иных вопросов на родительских собраниях. Эти собрания проводит педагог (руководитель) и представитель родительского комитета учреждения от класса.

Все родители оказываются в курсе событий; на родительских собраниях обсуждаются не только обычные вопросы успеваемости и поведения детей, но и более интересные, проблемные, касающиеся внутренней жизни учреждения и семей. Поэтому у самих родителей возникает потребность постоянно присутствовать на собраниях.

Участие родителей в культурно - досуговой деятельности

Для реализации многих воспитательных задач, необходимо включать родителей в культурно - досуговую деятельность (КДД). Каждому взрослому иногда хочется погрузиться в мир детства, забыть о проблемах и получить заряд положительных эмоций.

Этого можно достичь с помощью КДД, проводимой совместно с детьми (коллективно-творческое дело) или для родителей отдельно, где дети выступают в качестве зрителей.

При подготовке мероприятия в форме коллективно-творческого дела (КТД), родители вместе с детьми составляют сценарий, помогают на репетициях, шьют костюмы, сочиняют стихи. В ходе работы у родителей появляется желание сделать праздник более красочным, интересным, они проявляют фантазию, выдумку, всё делают вместе с детьми, советуясь с ними, привлекая к совместной деятельности. Работа с родителями вселяет в детей уверенность, расширяет круг общения, так как ребята контактируют и с родителями одноклассников.

Ещё одна форма привлечения родителей – это концерты ребят для родителей, различные игры и конкурсы. В этих мероприятиях родители активные участники и помощники. Они могут быть ведущими, актёрами, а также выступать с концертными номерами. Это даст уверенность в себе и родителям и детям.

Ф.И.О. педагог: Логинова Екатерина Андреевна

Название программы: Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности по гимнастике «Легкость и изящество» ансамбля танца «Ералаш» (продвинутый уровень)

Название коллектива: Ансамбль танца «Ералаш»

Календарно-тематический план

на 202__-202__ учебный год

1 год обучения

Даты		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
план	факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: 0-срез						
Сентябрь						
		1	2	1. Вводное занятие	Вводный инструктаж. Требования к форме.	
		1	2	2. Прыжковые упражнения	Прыжки с вытянутыми ногами, с поджатыми, простые прыжки через скакалку, двойные прыжки через скакалку.	
		1	2	2. Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения в движении	
		1	2	3. Бег и ходьба	Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на подъёмах, в полуприседе, приседе).	
Октябрь						
		1	2	4. Йога	Асаны на развитие гибкости	
		1	2	5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Сложная координация рук с ногами	
		1	2	4. Йога	Асаны на формирование осанки	

		1	2	5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Координация со скакалкой	
		1	2	7. Развитие координации	Упражнения с блоками	
Ноябрь						
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием сложной координации	
		1	2	9. Силовые упражнения	Спец упражнения на стопы	
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием скакалки	
		1	2	12. Контрольно- тестовые упражнения	Контрольные упражнения на гибкость, силу, прыгучесть	
Декабрь						
		1	2	5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Челночный бег	
		1	2	7. Развитие координации	Упражнения на равновесия	
		1	2	7. Развитие координации	Упражнения с блоками	
		1	2	8. Развитие прыгучести	«Мелкие» прыжки	
Форма текущего контроля и аттестации: открытые занятия, мониторинг						
Январь						
		1	2	Повторный инструктаж. 2. Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения в движении	
		1	2	8. Развитие прыгучести	Прыжки через предмет	
		1	2	9. Силовые упражнения	Как сформировать и сберець правильную осанку	
		1	2	9. Силовые упражнения	Махи и удержание ног	
Февраль						
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием сложной координации	
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием скакалки	
		1	2	11. Акробатические упражнения	Стойки	

		1	2	11. Акробатические упражнения	Боковые перевороты	
Март						
		1	2	8. Развитие прыгучести	Прыжки через предметы	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Мосты	
		1	2	5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Координация со скакалкой	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Упражнения с блоками	
Апрель						
		1	2	7. Развитие координации	Упражнения на равновесия	
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием сложной координации	
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием скакалки	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Складки и шпагаты	
Май						
		1	2	12. Контрольно-тестовые упражнения	Контрольные упражнения на гибкость, силу, прыгучесть	
		1	2	8. Развитие прыгучести	Прыжки через предметы	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Мосты	
		1	2	9. Силовые упражнения	Мышечный корсет	
Форма текущего контроля и аттестации: мониторинг и отчетный концерт						

Ф.И.О. педагог: Логинова Екатерина Андреевна

Название программы: Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности по гимнастике «**Легкость и изящество**» ансамбля танца «Ералаш» (продвинутый уровень)

Название коллектива: Ансамбль танца «Ералаш»

Календарно-тематический план

на 202__-202__ учебный год

2 год обучения

Даты		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
план	факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: 0-срез						
Сентябрь						
		1	2	1. Вводное занятие	Вводный инструктаж. Требования к форме.	
		1	2	2.Прыжковые упражнения	Прыжки с вытянутыми ногами, с поджатыми, простые прыжки через скакалку, двойные прыжки через скакалку.	
		1	2	2. Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения в движении (Прыжки «с одной на две», «с двух на одну», «с одной на одну», «касаясь», «шагом», «в кольцо»).	
		1	2	3. Бег и ходьба	Разновидности ходьбы	
Октябрь						
		1	2	4. Йога	Эстафеты с предметом	
		1	2	5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Прыжки со скакалкой с продвижением	
		1	2	4. Эстафетный бег	Асаны на развитие гибкости	
		1	2	5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Сложная координация рук с ногами в прыжковых упражнениях	
		1	2	7. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Упражнения со скакалкой	
Ноябрь						

		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Складки и шпагаты	
		1	2	9. Силовые упражнения	Спец упражнения на стопы	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Шпагаты с провисанием	
		1	2	12. Контрольно- тестовые упражнения	Контрольные упражнения на гибкость, силу, прыгучесть	
Декабрь						
		1	2	11.Акробатические упражнения	Перевороты, перевороты на локтях	
		1	2	7. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Упражнения на равновесия	
		1	2	7. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Упражнения со скакалкой	
		1	2	8. Развитие прыгучести	«Мелкие» прыжки	
Форма текущего контроля и аттестации: открытые занятия, мониторинг						
Январь						
		1	2	Повторный инструктаж. 2. Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения в движении	
		1	2	8. Развитие прыгучести	Прыжки через предмет	
		1	2	9. Силовые упражнения	Махи и удержание ног в равновесиях художественной гимнастики	
		1	2	9. Силовые упражнения	Спец упражнения на стопы	
Февраль						
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием сложной координации	
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием скакалки	
		1	2	11. Акробатические упражнения	Стойки	
		1	2	11. Акробатические упражнения	Перевороты, перевороты на локтях	

Март						
		1	2	8. Развитие прыгучести	Прыжки через предметы	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Мосты	
		1	2	5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Координация со скакалкой, с гимнастической лентой	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Шпагаты с провисанием	
Апрель						
		1	2	7. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Упражнения на равновесия	
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием сложной координации	
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием скакалки	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Мосты	
Май						
		1	2	12. Контрольно-тестовые упражнения	Контрольные упражнения на гибкость, силу, прыгучесть	
		1	2	8. Развитие прыгучести	Прыжки через предметы	
		1	2	7. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Упражнения со скакалкой	
		1	2	9. Силовые упражнения	Мышечный корсет	
Форма текущего контроля и аттестации: мониторинг и отчетный концерт						

Ф.И.О. педагог: Логинова Екатерина Андреевна

Название программы: Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности по гимнастике «**Легкость и изящество**» ансамбля танца «Ералаш»(продвинутый уровень)

Название коллектива: Ансамбль «Ералаш»

Календарно-тематический план

на 202__-202__ учебный год

3 год обучения

Даты		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
план	факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: 0-срез						
Сентябрь						
		1	2	1. Вводное занятие	Вводный инструктаж. Требования к форме.	
		1	2	2.Прыжковые упражнения	Прыжки с вытянутыми ногами, с поджатыми, простые прыжки через скакалку, двойные прыжки через скакалку	
		1	2	2. Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения в движении (Прыжки «с одной на две», «с двух на одну», «с одной на одну», «касаясь», «шагом», «в кольцо», «в кольцо с поворотом»)	
		1	2	3. Бег и ходьба	Разновидности ходьбы	
Октябрь						
		1	2	4. Йога	Асаны на развитие гибкости	
		1	2	5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Прыжки со скакалкой с продвижением	
		1	2	4. Йога	Асаны на развитие растяжки	
		1	2	5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Группа движений с быстрой сменой ритма и уровня	
		1	2	7. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Упражнения с лентой	
Ноябрь						

		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Шпагаты с пола, шпагаты с провисанием	
		1	2	9. Силовые упражнения	Спец упражнения на стопы	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Упражнения с блоками	
		1	2	12. Контрольно- тестовые упражнения	Контрольные упражнения на гибкость, силу, прыгучесть	
Декабрь						
		1	2	11.Акробатические упражнения	Перевороты, перекаты, колеса на локтях	
		1	2	7. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Упражнения на равновесия со сменой уровня	
		1	2	11.Акробатические упражнения	Трюковые элементы	
		1	2	8. Развитие прыгучести	Прыжки из классического танца	
Форма текущего контроля и аттестации: открытые занятия, мониторинг						
Январь						
		1	2	Повторный инструктаж. 2. Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения в движении	
		1	2	8. Развитие прыгучести	Прыжки с координацией рук и в повороте	
		1	2	9. Силовые упражнения	Махи и удержание ног в равновесиях художественной гимнастики	
		1	2	9. Силовые упражнения	Спец упражнения на стопы, растяжка стоп	
Февраль						
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием сложной координации	
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием скалки	
		1	2	11. Акробатические упражнения	Стойки	
		1	2	11. Акробатические упражнения	Перевороты, перекаты, колеса на локтях	
Март						
		1	2	8. Развитие прыгучести	Прыжки с координацией рук и в повороте	

		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Мосты	
		1	2	5. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Сложная координация рук с ногами в танцевальных движениях	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Упражнения с блоками	
Апрель						
		1	2	7. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Упражнения на равновесия со сменой уровня	
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием сложной координации	
		1	2	6. Танцевальные движения	Танцевальные движения с использованием скакалки	
		1	2	10. Упражнения для развития гибкости	Шпагаты с пола, шпагаты с провисанием	
Май						
		1	2	12. Контрольно-тестовые упражнения	Контрольные упражнения на гибкость, силу, прыгучесть	
		1	2	8. Развитие прыгучести	Прыжки с координацией рук и в повороте	
		1	2	7. Упражнения на развитие ловкости и быстроты	Упражнения с лентой	
		1	2	9. Силовые упражнения	Мышечный корсет	
Форма текущего контроля и аттестации: мониторинг и отчетный концерт						