

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
художественной направленности
по хореографии «Партерная гимнастика»
ансамбля танца «Ералаш»**

Возраст детей: 10-18 лет
Уровень: базовый
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Фарладанская Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Учебный план	10
1.4. Содержание программы	11
1.5. Планируемые результаты освоения программы	18
1.6. Воспитательная работа	20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	24
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы аттестации	26
2.4. Оценочные материалы	27
2.5 .Методические материалы	28
2.6 .Список литературы	30
Раздел 3. Приложения	32

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Партерная гимнастика» по направленности – художественная, по уровню освоения – учебно-познавательная, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – интегрированная, по форме организации занятия – групповая, по времени реализации – двухгодичная и реализуется в коллективе вокально-хореографического ансамбля «Ералаш».

Программа разработана с изменениями и дополнениями в соответствии с нормативно-правовыми документами, действующими в сфере образования и условиями педагогического процесса образовательного учреждения.

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 молодёжи Челябинской области»;
- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы обусловлена тем, что одной из ключевых целей системы дополнительного образования детей является ориентир на ведение здорового образа жизни. Кроме этого, в коллективе ВХА «Ералаш» возникла необходимость в разработке и адаптации модульной дисциплины, которая бы давала детям первоначальную хореографическую подготовку и способствовала бы развитию природных физических данных, формированию основных двигательных качеств и навыков, необходимых для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев в дальнейшем. Такой дисциплиной стала партерная гимнастика.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что программа предназначена и адаптирована для детей младшего и старшего школьного возраста в условиях Металлургического Центра детского творчества. В настоящее время существуют программы, предназначенные для спортивных школ, школ олимпийского резерва в которых как модуль есть партерная гимнастика. Специфика предполагаемой деятельности

детей предполагает, что обучение в рамках программы повысит уровень исполнительской культуры, даст толчок учащимся к дальнейшим исследованиям собственных физических возможностей, к самосовершенствованию в области современной хореографии. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений с помощью которых можно достичь желаемой и необходимой физической формы, избавиться от психофизиологического напряжения, развить физическую выносливость и творческую активность. Помимо этого, занятия партерной гимнастикой улучшают душевное состояние ребенка, формирует характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального зала в другие сферы деятельности детей.

Новизна программы «Партерная гимнастика» в том, что в программе выделена партерная гимнастика в отдельную дисциплину. Чаще всего во время учебных хореографических занятий очень мало времени отводится партерной гимнастике, так основное, время расходуется на изучение, постановку и отработку танцевального номера. Вследствие этого учащиеся недостаточно быстро овладевают необходимыми навыками для выполнения тех или иных хореографических элементов, так как их физическая подготовка находится не на должном уровне.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Адресат программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа предназначена для занятий партерной гимнастикой в Центре детского творчества для учащихся от 12 до 18 лет. В ансамбль принимаются физически здоровые дети, что подтверждается медицинскими справками от врача педиатра. Набор может осуществляться как на 1-ый год обучения, так и дополнительно на 2-й год обучения, для тех, кто занимался партерной гимнастикой в других коллективах или с учетом индивидуальных способностей поступающих.

Возрастные особенности 11-14 лет

В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

В этот период подросток старается действовать соответственно собственным соображениям о добре и зле. Он противится командному стилю взаимоотношений, т. е. воздействию, которое не учитывает его субъективные переживания и мысли, и требует к себе уважения. Это объясняет острое реагирование на прямые воздействия и то упрямство, которое возникает в его характере.

Эти факторы существенно осложняют процесс дисциплинирования школьников среднего возраста. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Как субъект учебной деятельности подросток склонен утверждать позицию своей исключительности, что может усиливать познавательную мотивацию.

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка.

Старший школьный возраст — 15-18 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Задания, предлагаемые каждой возрастной группе, в зависимости от ситуации можно варьировать, переставлять местами, уменьшая или увеличивая время на их выполнение. Педагог вправе предлагать другие аналогичные темы, органично входящие в русло программы. Программа не только не должна ограничивать педагога в его творческих поисках, но, наоборот, служить определённым стимулом к ним.

Воспитательный потенциал программы.

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.

- успешной самореализации.

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 соответствующего 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.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтёрских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г.Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности).

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- уважения к художественной культуре, искусству народов России;
- восприимчивости к разным видам искусства; интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;
- опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, выставках и т. п.;
- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;
- ответственности;
- воли и дисциплинированности в творческой деятельности;
- опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России;
- опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

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.

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы – 288 часов.

1 год обучения: 144 часа в год

2 год обучения: 144 часа в год

Уровень программы – базовый.

Данная программа - переход к продвинутому уровню программы.

Формы организации образовательной программы: Основной формой реализации программы являются групповые занятия, что позволяет педагогу наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности учащегося, создавать непринужденную атмосферу поисковых действий, оказывать своевременную помощь каждому учащемуся в развитии его собственных пластических ощущений.

Формы занятий:

Информационное занятие предполагает беседы и объяснения. Фронтальная беседа - специально организованный диалог, в ходе которого педагог руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме).

Практическое занятие - (от греческого *praktikos* - деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность педагога и обучающихся.

Работа с видео материалом - предполагает просмотр видео с записью того или иного направления танца, представленного в рамках образовательной программы, с последующим обсуждением и выбором интересных элементов для закрепления и постановки будущего танца.

Формы учебных занятий: беседа, практическое занятие, занятие-тренировка.

Форма обучения: очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В программе предусмотрена работа с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с учащимися с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и учащимися.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательных программ в случаях невозможности посещения занятий учащимися:

- 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.

Режим занятий.

Распределение учебного времени по годам обучения, составлено в соответствии с СанПиН.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Общее количество часов в неделю - 4 часа.

Занятие для обучающихся старше 8 лет проводятся не более 45 минут, с перерывом не менее 10 минут.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Язык обучения – русский.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: физическое развитие и творческое самовыражения учащегося посредством овладения предметом партерной гимнастики.

Задачи:

Предметные:

- дать первоначальное представление о партерной гимнастике;
- обучить основным упражнениям партерной гимнастики;
- дать представление и приобретение знаний по классическому и современному танцу;
- формировать основы музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт);
- учить навыкам исполнительского мастерства и опыта творческой деятельности.

Метапредметные:

- развивать мышечно-связочный аппарат и природные хореографические способности (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);
- развивать опорно-двигательный аппарат и координацию движений у учащихся;
- развивать физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, пластика, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата);
- развивать творческие способности;
- развивать психические процессы: внимание, мышление, память, восприятие, воображение, эмоционально-волевую сферу;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Личностные:

- воспитывать личностные качества: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- воспитывать культуру поведения в обществе;
- воспитывать чувство прекрасного у детей средствами хореографии;
- воспитывать детей дисциплине на занятиях хореографии.

1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие (2 ч.)				
1.1.	Вводное занятие	2		2	
2.	Упражнения для разминки (24 ч.)				
2.1.	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	1	9	8	тестирование
2.2.	Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	1	9	8	наблюдение
2.3.	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	1	9	8	текущий контроль
3.	Комплексы упражнений партерной гимнастики (114 ч.)				
3.1.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	1	15	16	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава		12	12	текущий контроль
3.3.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра		14	14	текущий контроль
3.4.	Упражнения для развития танцевального шага	1	13	14	текущий контроль
3.5.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	13	14	наблюдение
3.6.	Упражнения для развития гибкости позвоночника		14	14	текущий контроль
3.7.	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья		12	12	зачет
3.8.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	17	18	текущий контроль
4.	Итоговые занятия (4 ч.)				
4.1.	Итоговые занятия	-	4	4	открытое занятие
	итого	9	135	144	

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие (2ч.)				

1.1.	Вводное занятие	2	-	2	Коллективная рефлексия
2.	Упражнения для разминки (18 ч.)				
2.1.	Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	1	17	18	Текущий контроль
3.	Комплексы упражнений партерной гимнастики (120 ч.)				
3.1.	Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés	1	21	22	Текущий контроль
3.2.	Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents	1	23	24	Текущий контроль
3.3.	Подготовительные упражнения для освоения battements développés, положений sur le cou-de-pied, passé	1	25	26	Текущий контроль
3.4.	Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1	1	27	28	Текущий контроль
3.5.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	19	20	Текущий контроль
4.	Итоговые занятия (4 ч.)				
4.1.	Итоговые занятия		4	4	Открытое занятие
		8	136	144	

1.4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 час)

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство обучающихся объединения с программой, требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

Практика. Обучение поклону (приветствие - прощание). Тестирование физических качеств обучающихся.

Раздел 2. Упражнения для разминки (24 ч.)

Тема 2.1. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Тема 2.2. Ритмические упражнения (на середине и по кругу) (114 ч.)

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер — варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная) — упражнения по кругу, на середине зала.

Практика.

Упражнения на гибкость и силу: пассивно- маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы); мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями); мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы; мышцы бедра; Складка (стоя, сидя). Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты: скакалка, бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости: статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

Специальная физическая подготовка. Виды шагов на полупальцах: мягкий; высокий; острый; пружнящий; двойной (с приставкой) вправо, влево; вперед, назад; скрестный; в полуприседе на носках; перекатный; в противоходе; галоп.

Виды бега: на полупальцах; высокий; назад; боком скрестно.

Наклоны: вперед, в сторону, назад.

Упражнения в равновесии на баланс,

Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;

Вращения переступанием;

Тема 2.3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. Напряжение и расслабление мышц: шеи; ног; рук; всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие»

ноги.

Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздухе вытянутых ног попаременно на 25° , 45° , 60° ;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

Тема 3.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенюю ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

сед на пол между стопами ног.

Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на

пятках, с руками на пояссе (при седлообразной спине);

– отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на пояссе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на животе:

– упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

– подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

– подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

– растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

– выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

– наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

– виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Тема 3.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

– поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

– подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

– одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

– забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

– приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

– упражнение «ножницы».

Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

– приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

– прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

– наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

– касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным

поворотом головы в противоположную сторону;

– упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Тема 3.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

Раздел 4. Итоговые занятия (4 ч.)

Тема 4.1. Итоговые занятия

Теория. Диагностика усвоения программного материала, физических

возможностей детей, тестовые упражнения.

Практика. Открытые уроки для родителей.

2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство обучающихся объединения с программой, требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

Практика. Обучение поклону (приветствие - прощание). Тестирование физических качеств обучающихся. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...).

Раздел 2. Упражнения для разминки (18 ч.)

Тема 2.1. Ритмические упражнения (на середине и по кругу)

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала.

Практика.

Упражнения на гибкость и силу:

пассивно- маховые, пружинные движения;

мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);

мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);

мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);

мышцы спины;

мышцы брюшного пресса;

мышцы голени и стопы;

мышцы бедра;

Складка (стоя, сидя).

Шпагаты.

Упражнения на развитие быстроты:

скакалка, бег с ускорением;

упражнения с увеличением амплитуды движения.

Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.

Упражнения на развитие ловкости:

статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

Специальная физическая подготовка.

Виды шагов на полупальцах: мягкий; высокий; острый; пружинящий; двойной (с приставкой) вправо, влево; вперед, назад; скрестный; в полуприседе на носках; перекатный; в противоходе; галоп.

Виды бега: на полупальцах; высокий; назад; боком скрестно.

Наклоны: вперед, в сторону, назад.

Упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге; переход с одной ноги на другую с носка на носок; равновесия

Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;

волна вперед, назад, боковая.

Вращения переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ; пивоты.

Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики (120 ч.)

Тема 3.1. Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: Выполнение упражнений:

Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног.

Battements tendus

в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на 15° — 25° ;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на 15° — 25° .

Battements tendus jetés

в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на 25° , 45° ;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на 25° , 45° .

Тема 3.2. Подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: Выполнение упражнений:

Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25° , 45° .

Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на 45° , 90° ;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на 45° .

Тема 3.3. Подготовительные упражнения для освоения Battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé.

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: Выполнение упражнений:

Положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди).

Положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена).

Battements développés в положении на спине по V позиции ног

- в сторону;
- вперед на 90°.

Тема 3.4. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: Выполнение упражнений:

Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на 90°;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на 45°, 90°.

Port de bras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.

Тема 3.5. Комплекс упражнений партерной гимнастики

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).

Раздел 4.Итоговые занятия (4 ч.)

Тема 4.1. Итоговые занятия

Содержание материала:

Теория. Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.

Практика. Открытые уроки для родителей.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся:

Предметные:

- имеют первоначальное представление о партерной гимнастике;
- обучены основным упражнениям партерной гимнастики;
- имеют представление и приобретение знаний по классическому и современному танцу;
- обладают основами музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт);
- обладают навыкам исполнительского мастерства и опыта творческой деятельности.

Метапредметные:

- развиты мышечно-связочный аппарат и природные хореографические способности (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);
- развиты опорно-двигательный аппарат и координацию движений у учащихся;
- развиты физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, пластика, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата);
- развиты творческие способности;
- развиты психические процессы: внимание, мышление, память, восприятие, воображение, эмоционально-волевую сферу;
- развиты чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Личностные:

- воспитаны личностные качества: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- воспитана культура поведения в обществе;
- воспитано чувство прекрасного у детей средствами хореографии;
- воспитана дисциплина на занятиях хореографии.

Первый год обучения

К концу 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- Правила техники безопасности при выполнении движений.
- Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.
- Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали).
- Основы хореографии: позиции ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III).
- Комплексы упражнений партерной гимнастики.

уметь:

- Выполнять танцевальный шаг, марш в разных пространственных перестроениях.
- Выполнять ритмические упражнения на середине и по кругу.
- Выполнять упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела.
- Выполнять упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.
- Выполнять упражнения для развития танцевального шага.
- Выполнять упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.
- Выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики.
- Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: развитию навыков общения, коммуникативных компетентностей, дисциплина, повышение культурного уровня.

- Обучающийся способен проявлять следующие отношения: навыки культурного общения – вежливость, доброжелательность, дружелюбие, уважение к педагогу.

Второй год обучения

Будут знать:

- правила техники безопасности при выполнении движений.
- Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали).
- Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III).

уметь:

- Выполнять подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés.
- Выполнять подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents.
- Выполнять подготовительные упражнения для освоения Battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé.
- Выполнять подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1.
- Выполнять комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).
- Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: навыки здорового образа жизни и культурного общения, воспитание настойчивости и самоотдачи, коллективной и личной ответственности, осознанному развитию хореографических способностей, умение критически анализировать собственную деятельность.
- Обучающийся способен проявлять следующие отношения: культура поведения на занятии и на сцене; уважительное отношение к взрослым.

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, выражющейся 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 уважение 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.

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.

Календарный 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 волонтёрских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятие согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото-видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

			организации	
3.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостья дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	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)
6.	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

Начало учебных занятий для обучающихся- 1 сентября 2024

Окончание -31.05.2025

Продолжительность учебного года- 36 недель

Количество часов в год: 144

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 2 раза в неделю по 2 академических часа

Занятие для обучающихся старше 8 лет длится не более 45 минут, с перерывом 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: 648

Срок освоения программы: 3 года

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение программы

1. Просторный класс для занятий хореографией с зеркалами, станками, хорошо проветриваемый и освещенный
2. Наличие раздевалки для девочек и мальчиков
3. Аппаратура: магнитофон, колонка, качественные фонограммы
4. Специальная тренировочная форма, единая для группы
5. Аппаратура для проведения массовых мероприятий

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

В программе предусмотрена работа с применением современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и учащимися.

Специальные компьютерные программы: «Сферум», специальные сайты для самостоятельного обучения.

http://purgeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_kh Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа

<http://www.horeograf.com/> Сайт посвящен хореографам и танцорам.

<http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html> Методические и дидактические разработки по хореографии

http://purgeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_komplekt_plakatov/ Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры.

Дидактическое обеспечение

1. Программа обучения.
2. Методические разработки по партерной гимнастике и мониторинга.
3. Учебные пособия.
4. Комплексы упражнений по партерной гимнастике.
5. Библиотека методической литературы по педагогике, хореографии, диски с отчетными концертами.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Результаты мониторинга фиксируются в таблице и оцениваются по 10-балльной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся.

Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы. Уровень умений и навыков обучающихся проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения.

Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений обучающихся осуществляется в конце каждой темы.

Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

Формы аттестации

Проверкой знаний, умений и навыков обучающихся являются:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для педагогов;
- открытые занятия для родителей
- публичные выступления;
- концерты;
- конкурсы;

- смотры;
- отчетные концерты;
- родительские собрания.

Формы отслеживания и фиксации результатов

Результаты фиксируются в таблице, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов и оцениваются по 10-балльной системе.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеобразовательной программе;

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы.

Виды и формы контроля: опрос, дискуссия, тестирование, творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала.

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

2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценки:

Первичная диагностика

Минимальный уровень (1 – 4 балла) – у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к современным эстрадным танцам, партерной гимнастики, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (5 – 8 баллов) – у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к современным эстрадным танцам, партерной гимнастики.

Максимальный уровень (9 – 10 баллов) – ребенок показывает высокий уровень способностей к современным эстрадным танцам, партерной гимнастики, развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям.

Промежуточная аттестация

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 – 4 балла) – ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

Средний уровень (5 – 8 баллов) – ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

Максимальный уровень (9 – 10 баллов) – ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

Итоговая аттестация

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 – 4 балла) – обучающейся овладел менее 1 /2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Средний уровень (5 – 8 баллов) – обучающейся овладел не менее 1 /2 объема

теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Максимальный уровень (9 – 10 баллов) – обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы реализации программы:

- Учёт индивидуальных особенностей учащихся.
- Наглядно - выразительный показ методики исполнения.
- Словесный метод обучения - рассказ, объяснение, беседа.
- Использование видеоматериала (по возможности).
- Способы организации деятельности учащихся на учебных занятиях:
- групповая (занятия по сформированным группам);
- в парах (работа с партнером);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

Педагогические принципы и методы обучения

В основу данной программы заложены основные педагогические принципы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами и содержанием курса обучения. Данные методы, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей ребёнка, реализацию его интересов, учитывая его индивидуальные способности.

Метод практико – ориентированной деятельности, в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренинги, репетиция.

Словесные методы обучения (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы по хореографии.

Наглядный метод обучения является одним из основных в программе обучения партерной гимнастики, т.к. именно через показ упражнений, танцевальной комбинации или танца происходит освоение и познание ребёнком искусства танца; использование фотографий и рисунков, видеоматериалов по различным жанрам танцевального искусства (балетные, народно - сценические, современные, историко- бытовые).

Метод игры. Использование на занятиях различных игр: развивающих, познавательных, народных, а также игры, способствующие развитию

музыкального слуха, внимания, глазомера, воображения у детей с учётом танцевальной специфики программы.

Проведение занятий с использованием средств культуры, использование музыки, литературы и видео в построении занятий.

Психологические и социологические методы, проведение анкетирования, психологических тестов для выявления индивидуальных личностных качеств ребёнка.

Метод требования: (совет, убеждение, одобрение, приучение). Данный метод позволяет сформировать волевую сферу личности ребёнка. В процессе освоения программы используется форма прямого требования, где освоение происходит путём конкретных требований с использованием понятных формулировок, и косвенного требования, где создаются ситуации для вызова у ребёнка неподдельного интереса, стремления постичь «мир танца». Для использования данного метода мы прибегаем к игре в воображения.

Упражнение - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности.

Метод стимулирования - в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка; в свою очередь способствует положительному закреплению навыков, полученных в работе с танцевальным материалом.

Метод мотивации. Способствовать созданию на занятиях ситуации успеха учащихся (совет, настрой, презентация).

Метод воспитывающих ситуаций (ситуация свободного выбора) - в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему (будь то достижение танцевальных успехов или поведение в коллективе). Используется форма самоконтроля и взаимооценки.

Метод внушения. Данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами (положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

Основные педагогические принципы в работе с детьми

1. Здоровье. Педагог должен внимательно следить за нагрузками, ни в коем случае не переусердствовать, даже если это необходимо для исполнения трюков. А также педагог должен быть в курсе хронических заболеваний каждого ребёнка и разрабатывать индивидуальные занятия для таких детей.

2. Индивидуальный подход. Дети, которые занимаются в старшей группе как правило уже учатся в колледжах. Педагог должен внимательно следить, чтобы занятия в ансамбле не мешали, а помогали профессиональному обучению ребёнка.

3. Доверительные отношения. От чуткости и внимания педагога зависит создание доверительных отношений не только в группе, но и с педагогом. Если ему хватит терпения и собственной честности, то дети не станут обманывать.

Педагог должен постараться не ругать и не осуждать за правду, какой бы она не была.

4. Системный подход к занятиям. Репетиции должны проходить по чётко установленному графику. Если по какой-то причине урок не проводится (концерт, сводная репетиция, болезнь педагога), то дети должны быть оповещены заранее и урок должен быть возмещён. Системность проведения занятий помогает детям регламентировать свой день, учит их дисциплине.

5. Дисциплина в большом и малом. Дисциплина - это фундамент, на котором строится творческая работа ансамбля. Дисциплина начинается с формы, с причёски. Также дисциплина заключается в правилах поведения на уроке и за пределами танцевального класса, в ответственном отношении к занятиям и концертной деятельности ансамбля.

От дисциплинированности старших ребят зависит уровень исполнительского мастерства всего ансамбля, так как для малышей авторитет старших ребят порой выше, чем педагога.

6. Принцип самоуправления. Педагог старшей группы должен считаться с тем, что ребята могут сами принимать некоторые решения, могут быть не согласны с чем-то или кем то. Нужно уметь выслушать и объяснить, если ребёнок не прав. Но при этом не заглушить голос маленького человека, его инициативу.

2.6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Александрова Н.А.: Танец модерн. - СПб: Лань: Планета музыки, 2007
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 1999;
3. Герасимова И.А. Философское понимание танца// Вопросы философии, 1998. - №4 – с.50-63
4. Громов Ю. И. Основы хореографии/ Спб: Просвещение, 2005. – 271 с.
5. Верновская Л.О. «Сюжетные танцы» / М: «Советская Россия», 1989.
6. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего/ М: Книга, 2005 – 345 с.
7. Голубева В. Танец модерн/ М: Лань, Планета музыки,2011. – 128 с.
8. Громов Ю. Танец и его роль в воспитании/ М: Лань, Планета музыки,2011. – 264 с.
9. Захаров Р. Слово о танце/ М: Молодая гвардия, 1989
10. Зыков А. Современный танец/ М: Лань, Планета музыки,2009. – 204 с.
11. Каган М. С. Морфология искусства/М: Искусство, 2004 – 324 с.
12. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. / М.: Искусство, 1990. – 97 с.
13. Насыбуллина Э.М. Роль хореографии в современной системе образования. // Известия Южного федерального Университета. Технические науки. 2012. № 10. Том 135. С. 236-241.
14. Нельсон А, Кокконен Ю Анатомия упражнений на растяжку /Пер. с англ. С.Э. Борич – Mn.: «Попурри», 2008. – 160 с.
15. Панферов В.И. Пластика современного танца. Учеб.пособие/ Челябинск,

1996. – 161 с.

16. Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. - М.: Владос, 2016.

17. Полятков С.С. Основы современного танца/ Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 80 с. (Серия «Без проблем»)

Литература для учащихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 1999;
2. Герасимова И.А. Философское понимание танца// Вопросы философии, 1998. - №4 – с.50-63

3. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. – М.: Книга, 2005 – 345с.
4. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. / М.: Искусство, 1990. – 97 с.
5. Пасютинская В. «Волшебный мир танца» / М., «Просвещение», 1985;
6. Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. - М.: Владос, 2014;
7. Саппорта К. Поиск красоты всегда бывает болезненным. /Сов. Балет,

1996. – №1 – 17 с.

8. Чурко Ю.М. Линия, уходящая в бесконечность. Субъективные заметки о современной

хореографии/ Минск: Полымя, 1999. – 221 с.

9. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.

Интернет-ресурсы

- Федеральный портал «Российское образование» <http://edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов www.school-collection.edu.ru
- Информационно-коммуникационные технологии в образовании <http://www.ict.edu.ru>

- Журнал Вестник Образования <http://www.vestnik.edu.ru/>
- Виртуальный методический центр для хореографов
- www.horeograf.com
- www.mirtancev.ru
- www.4dancing.ru
- www.alldanceworld.ru
- <http://horeografiya.com/>

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Ф.И.О. Фарладанская Елена Анатольевна

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по хореографии «Партерная гимнастика» старшей группы вокально-хореографического ансамбля «Ералаш»

Название коллектива: Ансамбль танца «Ералаш»

Календарно-тематический план
 на 20__-20__ учебный год
 1 год обучения (партерная гимнастика)

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)			
План	Факт	занятия	часы						
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование									
Сентябрь									
		1	2	Тема 1. Вводное занятие	Правила техники безопасности, правила поведения на занятии				
		1	2	Тема 2. Упражнения для разминки	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях .				
		1	2	Тема 2. Упражнения для разминки	Разновидности ходьбы (ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом») в разных пространственных перестроениях				
		1	2	Тема 2. Упражнения для разминки	Марш с добавлением движений: -головы — повороты, наклоны; -рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; -с хлопком, за спиной; -круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; -вращательные и сгибательные движения кистями;				

Октябрь						
		1	2	Тема 2. 3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	Напряжение и расслабление мышц — шеи; — ног; — рук; — всего корпуса.	
		1	2	Тема 2. 3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	
		1	2	Тема 2.2. Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на гибкость и силу: пассивно-маковые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);	
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на гибкость и силу: мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы	
Ноябрь						
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на гибкость и силу: мышцы бедра; Складка (стоя, сидя). Шпагаты.	
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на развитие быстроты: скакалка, бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения.	
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Шпагаты, Упражнения в балансировке	
Декабрь						
		1	2	Тема 2.2 Ритмические	Упражнения в балансировке,	

				упражнения (на середине и по кругу)	Подкидные прыжки	
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге; переход с одной ноги на другую с носка на носок; равновесия Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая	
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Вращения переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ; пивоты.	
		1	2	Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	В положении лежа на спине и сидя: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;	
		1	2	Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	В положении лежа на спине и сидя: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в 2 позиции ног;	
		1	2	Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	— вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговые занятия, конкурсы – фестивали, концерт						
Январь						

		1	2	Тема 1.Вводное занятие	Правила техники безопасности, правила поведения на занятии	
		1	2	Тема 3.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	<p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — напряжение и расслабление ягодичных мышц; — поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; — круговые движения голенюю ног вправо, влево. 	
		1	2	Тема 3.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	<p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом. <p>В положении сидя по-турецки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; — выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног. 	
Февраль						
		1	2	Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	<p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; — легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени 	
		1	2	Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	<p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; — поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; — упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; 	
		1	2	Тема 3.3. Упражнения для	— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса	

				развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	<p>вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> — подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); — отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине). 	
		1	2	Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага	<p>В положении лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. <p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); 	
Март						
		1	2	Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага	<p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; — наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; — виды «шпагатов» — продольный, поперечный. 	
		1	2	Тема 3.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	<p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); 	

		1	2	Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	<p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине); — прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; — наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола; — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; — упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. 	
		1	2	Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	<p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; — наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног. <p>В положении лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине); — упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с <u>последующим раскачиванием</u>; 	
		1	2	Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости	<p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнение «качели» — захват руками 	

				позвоночника	<p>щиковоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;</p> <p>— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;</p> <p>— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.</p>	
Апрель						
		1	2	Тема 3.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	<p>В положении лежа на животе:</p> <p>— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.</p> <p>В положении сидя:</p> <p>— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.</p>	
		1	2	Тема 3.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	<p>В положении упора на коленях:</p> <p>— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);</p> <p>— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;</p> <p>— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;</p> <p>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.</p>	
		1	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	
		1	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	

Май						
		1	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	
		1	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	
		1	2	Тема 4.1. Итоговые занятия	Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.	
		1	2	Тема 4.1. Итоговые занятия	Диагностика усвоения программного тестовые упражнения.	

Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие, отчетный концерт

Календарно-тематический план
 на 20__-20__ учебный год
 2 год обучения (партерная гимнастика)

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			

Форма текущего контроля и аттестации: собеседование

Сентябрь						
		1	2	Тема 1.Вводное занятие	Правила техники безопасности, правила поведения на занятии	
		1	2	Тема 2.Упражнения для разминки	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях .	
		1	2	Тема 2. Упражнения для разминки	Разновидности ходьбы (ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом») в разных пространственных перестроениях	
		1	2	Тема 2. Упражнения	Марш с добавлением движений:	

			2	для разминки	-головы — повороты, наклоны; -рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; -с хлопком, за спиной; -круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; -вращательные и сгибательные движения кистями;	
Октябрь						
		1	2	Тема 2. 3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	Напряжение и расслабление мышц — шеи; — ног; — рук; — всего корпуса.	
		1	2	Тема 2. 3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	
		1	2	Тема 2.2. Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на гибкость и силу: пассивно- маxовые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);	
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на гибкость и силу: мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы	
Ноябрь						
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на гибкость и силу: мышцы бедра; Складка (стоя, сидя). Шпагаты.	
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на развитие быстроты: скакалка, бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения.	

		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Шпагаты, Упражнения в балансировке	
Декабрь						
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения в балансировке, Подкидные прыжки	
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге; переход с одной ноги на другую с носка на носок; равновесия Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая	
		1	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Вращения переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ;pivotы.	
		1	2	Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	В положении лежа на спине и сидя: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;	
		1	2	Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	В положении лежа на спине и сидя: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в 2 позиции ног;	
		1	2	Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц	— вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног	

				стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.	
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Форма текущего контроля и аттестации: итоговые занятия, конкурсы – фестивали, концерт

Январь

		1	2	Тема 1.Вводное занятие	Правила техники безопасности, правила поведения на занятии	
		1	2	Тема 3.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	<p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — напряжение и расслабление ягодичных мышц; — поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; — круговые движения голенюю ног вправо, влево. 	
		1	2	Тема 3.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	<p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом. <p>В положении сидя по-турецки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; — выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног. 	

Февраль

		1	2	Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	В положении лежа на спине: <ul style="list-style-type: none"> — поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; — легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени 	
		1	2	Тема 3.3. Упражнения для развития	В положении сидя: <ul style="list-style-type: none"> — наклоны вперед, с касанием вытянутых и 	

				подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; — поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; — упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;	
		1	2	Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед; — подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на пояссе (при седлообразной спине); — отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на пояссе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).	
		1	2	Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага	В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);	
Март						
		1	2	Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага	В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; — наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; виды «шпагатов» — продольный, поперечный.	
		1	2	Тема 3.5. Упражнения	В положении лежа на спине:	

				для укрепления мышц брюшного пресса	<ul style="list-style-type: none"> — поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); 	
		1	2	Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	<p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине); — прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; — наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола; — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; — упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. 	
		1	2	Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	<p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; — наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног. <p>В положении лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине); — упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, 	

					с последующим раскачиванием;	
		1	2	Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	<p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; — упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; — упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад. 	
Апрель						
		1	2	Тема 3.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	<p>В положении лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. <p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. 	
		1	2	Тема 3.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	<p>В положении упора на коленях:</p> <ul style="list-style-type: none"> — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп. 	
		1	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	
		1	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	
Май						
		1	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	

				гимнастики		
		1	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	
		1	2	Тема 4.1. Итоговые занятия	Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.	
		1	2	Тема 4.1. Итоговые занятия	Диагностика усвоения программного тестовые упражнения.	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие, отчетный концерт						

Приложение 2

Перечень тем из дополнительной общеобразовательной программы Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по партерной гимнастике вокально-хореографического ансамбля «Ералаш» реализуемые педагогом дополнительного образования Фарладанской Е.А. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
Продвинутый уровень					
1.	Просмотр и обсуждение отчетного концерта ВХА «Ералаш»	20	Видеопросмотр онлайн	Обмен мнениями	Дискуссия
2.	Просмотр и обсуждение концерта Государственного академического ансамбля танца им. И.Моисеева	20	Видеопросмотр онлайн	Обмен мнениями	Дискуссия
3.	Просмотр и обсуждение фестиваля детского танца «Светлана»	20	Видеопросмотр онлайн	Обмен мнениями	Дискуссия
4.	Просмотр дивертисмента академии балета им. Ю.Эйфмана	20	Видеопросмотр онлайн	Обмен мнениями	Дискуссия
5.	Беседа «Особенности уральского народного костюма»	20	Онлайн-конференция, показ слайдов, видеозарисовок	Выполнение домашнего задания	Творческие работы по выполнению домашнего задания
6.	Разбор музыкального материала для фольклорных номеров	20	Онлайн-конференция	Обмен мнениями	Опрос
7.	Цикл бесед «Русские календарные праздники»	80	Онлайн - конференции	Специальные критерии по усвоению и закреплению материала	творческие работы по выполнению домашнего задания,
8.	Просмотр и обсуждение отчетного концерта Государственного ансамбля «Урал»	24	Видеопросмотр онлайн	Обмен мнениями	Дискуссия
		224			

Мониторинг результатов обучения учащегося
 по дополнительной общеобразовательной программе _____
 ПДО _____, группа/год обучения _____
 за 20__ /20__ учебный год.

№	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Учебно-организационные умения и навыки		
		0-срез	1 полугод	год	0 срез	1 полугод	год	0-срез	1 полугод	год	0 - срез	1 полугод	год

Примечание: 0-срез проводится на первом году обучения.
 Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы
ПДО: _____ за 20__ - 20__ учебный год

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 кциальному 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

Приложение 4

Мониторинг личностного развития учащегося 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 (привоцировать 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 личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы
ПДО: _____ за 201____ - 201____ учебный год

Примечание: 0-срез проводится на первом году обучения.
Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень

Сводная таблица результатов мониторинга

1. Количество учащихся в объединении: (из них девочек – , мальчиков –) (всего учащихся взять за 100%)
 2. Количество выбывших детей: (рассчитывается по формуле: 100% / общее количество детей * количество выбывших = % выбывших)
 3. Результаты диагностики «Мониторинг результатов обучения по программам дополнительного образования»

Уровни	Периоды срезов мониторинга		
	Входной контроль (сентябрь)	Текущий контроль (декабрь)	Промежуточная аттестация (май)
Низкий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Средний уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Высокий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %

4. Результаты диагностики «Мониторинг личностного развития учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы» (представить в табличном виде)

Уровни	Периоды срезов мониторинга		
	Входной контроль (сентябрь)	Текущий контроль (декабрь)	Промежуточная аттестация (май)
Низкий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Средний уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Высокий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %

5. Результаты «Реализации творческого потенциала учащихся» (представить в табличном виде)

Уровни	За текущий учебный год (май)
Внутри учреждения	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Район	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Город	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Область	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Регион	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Россия	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Международный	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них

6. Уровень реализации программы по итогам года (обоснование, анализ, выводы).