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

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 1 от «19» августа 2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.В. Худяков
«20» августа 2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гармония» студии эстетической гимнастики «Алекса»

Возраст детей: 5-18 лет
Срок реализации программы: 4 года
Уровень: базовый

Автор-составитель:
Анцупова Юлия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 10
1.3. Учебный план 11
1.4. Содержание программы 16
1.5. Планируемые результаты освоения программы 27
1.6. Воспитательная работа 32
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий 35
2.1. Календарный учебный график 35
2.2. Условия реализации программы 38
2.3. Формы аттестации 38
2.4. Оценочные материалы 41
2.5. Методические материалы 48
2.6. Список литературы 50
Раздел 3. Приложения 53

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к физкультурно-спортивной направленности и реализуется в рамках Студии эстетической гимнастики «Алекса».

Основополагающими документами при составлении программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 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 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

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

- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

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

Актуальность

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года нацеливает педагогов, тренеров-преподавателей при реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе и физкультурно-спортивной направленности, на создание условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

В Концепции модернизации российского образования на период до 2025 года подчёркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из основных факторов развития склонностей, способностей и интересов личностного, социального и профессионального самоопределения детей.

Также **актуальность и педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена следующими моментами.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области эстетической гимнастики. Эстетическая гимнастика – это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску.

В современном виде эстетическая гимнастика – это набор спортивных элементов, объединенных в хореографическую композицию, похожую на танец. Этот вид музыкально-ритмического воспитания включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.

Гимнастические упражнения эстетической гимнастики – очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, приводят к существенному развитию мускулатуры.

Эстетическая гимнастика пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта – все движения выполняются синхронно,

плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Каждая программа – маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Кроме того, актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития младших школьников, материально-технические условия для реализации которых, имеются на базе Металлургического Центра детского творчества.

Отличительные особенности программы заключаются:

1. в модульности её построения. Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы. Занятия планируются с постепенным и систематическим усложнением по принципу от простого к сложному. Содержание программы представляет собой сочетание учебных занятий с творческой, концертной и соревновательной деятельностью.

2. в реализации концепции наставничества как доминантной составляющей образовательного процесса. Наставничество в контексте данной программы рассматривается как универсальная технология передачи опыта, знаний, компетенций и ценностей через продуктивное общение, основанное на доверии и партнерстве.

Результатом данной работы является высокий уровень вовлеченности наставляемых во все социальные, соревновательные и образовательные процессы. Наставляемые получат стимул к культурному и интеллектуальному развитию, самореализации, а также формированию необходимых компетенций.

3. Работа с родителями строится на взаимопонимании и сотрудничестве, в большинстве случаев родители становятся надёжными помощниками тренера-преподавателя. Тактика действий тренера-преподавателя и родителей строится на совместных усилиях не столько на формировании «спортсмена-чемпиона», сколько на развитии личности ребёнка, упрочнении сотрудничества в достижении общей цели.

На пути спортивного становления ребенка проводится многоплановая работа с родителями, которая направлена на усиление их включенности как в жизнь юной спортсменки, так и в деятельность всего коллектива Студии эстетической гимнастики «Алекса». К формам взаимодействия относятся: совместные тренировки и показательные номера; выезды, связанные с совместным отдыхом и досугом; фото-, видео-конкурсы в социальных сетях; коллективные спортивные и ЗОЖ-марафоны; привлечение родителей к работе в спортивных лагерях и помощи в организации и проведении соревнований и концертов.

Новизной является включение в программу модуля «Техника актерского исполнительства». В программу обучения спорту включены занятия актерским мастерством как основополагающий навык. Связано это с особенностями оценивания спортсменок на соревнованиях. Оценка складывается из трех

составляющих: техническая ценность, исполнение и артистическая ценность. Так, от техники актерского исполнительства зависит результат соревнований.

Адресат программы.

Программа адресована детям от 5 до 18 лет. Условия набора: для обучения принимаются обучающиеся, имеющие стартовый уровень подготовки по программе эстетической гимнастики.

Возрастные особенности

Младший школьный возраст (от 5-7 до 9-10 лет) – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное *анатомо-физиологическое* созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка.

На первом уровне (младшие классы, дети до 10 лет), его можно назвать информационным, обучающиеся знакомятся с законами организации процесса подготовки танцовщика. Второй уровень (средние классы, 11-12 лет) – аналитический – заключается в осмыслении ими получаемых на уроках современного танца знаний, навыков, умений. Третий уровень (старшие классы) – эвристический – характеризуется творческим началом, поиском, а главное – пониманием выполняемой работы. Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения превалируют, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей.

Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость.

Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области *восприятия* происходит переход от непроизвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче. *Память* приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Учитель должен уметь руководить *приемами запоминания и воспроизведения* для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты танцевальной деятельности.

Возраст 10-11 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической

неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утеряли той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

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

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

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростов, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения.

13 - 15 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде обучающимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

В отечественной возрастной психологии возраст старшего школьника (10-11 классы, 15-17 лет) принято относить к ранней юности. Содержание ранней юности как этапа развития личности определяется в первую очередь социальными условиями. Именно от социальных условий зависят положение молодежи в обществе, объем знаний, которыми ей надлежит овладеть и т.д.

Старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию.

Старшие школьники оценивают учебный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего. Они начинают иначе, чем младшие подростки, смотреть на школу. Если младшие подростки смотрят в будущее с позиции настоящего, то старшие школьники на настоящее смотрят с позиции будущего.

В отличие от подростков у старшеклассников отчетливо проявляется новая особенность — самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать свое поведение.

Объём и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 4 года обучения, объем программы составляет 612 часов.

Условия набора. Для обучения принимаются обучающиеся, имеющие стартовый уровень подготовки по программе эстетической гимнастики.

Форма обучения – очная.

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

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

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

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

Уровень программы – базовый.

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

Формы проведения занятий.

Основная форма обучения – занятие:

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

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

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

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

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

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

Режим занятий.

Распределение учебного времени происходит по уровню подготовки, составлено в соответствии локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» по следующим вариантам:

- 1 занятие по 45 минут 3 раза в неделю, не более 108 часов в год (график № 1 – первый год обучения);
- 1 занятие по 45 минут 4 раза в неделю, не более 144 часов в год (график № 2 – второй год обучения);
- 2 занятия по 45 минут 2 раза в неделю, не более 144 часов в год (график № 2 – третий год обучения);
- 2 занятия по 45 минут 3 раза в неделю, не более 216 часов в год (график № 3 – четвертый год обучения).

Распределение учебного времени по годам обучения представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение учебного времени по годам обучения (базовый уровень)

Продолжитель-ность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (36 уч. недель)
1	3	3	108
1	4	4	144
2	2	4	144
2	3	6	216

Программой предусматривается участие детей в:

– соревнованиях различного уровня;
– фестивалях и конкурсах различного уровня;
– мастер-классах и семинарах;

– учебно-тренировочных сборах в летний и каникулярный период.

Воспитательный потенциал программы реализуется педагогом (тренером) не только за счет развития физической формы спортсменок и обучения их технике выполнения упражнений, но и за счет воспитательного воздействия на личность детей. Тренер-преподаватель создает для гимнасток психологически комфортную, поддерживающую атмосферу, которая способствует формированию уверенного, спокойного отношения юных гимнасток к их спортивным тренировкам.

Включение воспитательного компонента в содержание данной программы направлено на формирование у обучающихся:

– общероссийской гражданской идентичности;
– патриотизма;
– гражданской ответственности;
– чувства гордости за историю России, историю российского спорта, чувства гордости за современный российский спорт;
– воспитания культуры межнационального общения;
– поддержание здорового образа жизни;
– чувства гордости за развитие и становление эстетической гимнастики как вида спорта.

Формы проведения мероприятий с обучающимися воспитательного характера в данной программе представлены:

– беседы;
– видеоуроки с просмотром видеоматериалов и обсуждением темы;
– встречи с интересными людьми;
– участие в акциях и проектах;
– экскурсии;
– игровая деятельность и многое другое.

Дети, занимающиеся эстетической гимнастикой, развивают не только свои физические кондиции, но и способность к коммуникациям, координацию, умение работать в команде.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья детей на основе базовых элементов эстетической гимнастики, формирование у них устойчивой мотивации к двигательной активности.

Задачи:

1. Предметные:

– сформировать знания о современных формах физкультурной деятельности, об эстетической гимнастике;
– обучить технике владения телом;
– сформировать навыки коллективного выполнения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение;
– обучить тактическим приёмам ведения соревновательной борьбы.

2. Метапредметные:

– развить основных физических качеств и формированию правильной осанки;

– развить музыкальность, артистичность, эмоциональность;

– развить волевых качеств;

– сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции;

– сформировать потребность к систематическим физическим упражнениям.

3. Личностные:

– воспитать мотивацию к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию;

– воспитать трудолюбие, дисциплинированность целеустремленность;

– сформировать потребность к здоровому образу жизни;

– воспитать нравственно-этические качества;

– воспитать чувство коллективизма, ответственности за свои поступки.

Учебный план программы представлен в таблицах 2-3.

1.3. Учебный план программы (базовый уровень)
Первый год обучения

Наименование модулей, разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
		Теоретические часы	Практические часы	
Вводное занятие	2	2	-	Опрос
Модуль 1. Хореографическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Постановка головы и корпуса, позиции рук, ног	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Экзерсис у станка	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Классические прыжки	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие характера музыки, его распознавание и воспроизведение посредством движений	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие музыкального ритма, музыкального размера, музыкального такта и музыкального темпа	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Музыкально-сюжетные игры	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 1	15	1	14	
Модуль 2. Общая физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Строевые упражнения	6	-	6	Наблюдение, тестирование
Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Наблюдение, тестирование, опрос

Игры и игровые упражнения	6	-	6	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 2	20	1	19	
Модуль 3. Специальная физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые упражнения	7	-	7	Наблюдение, тестирование, опрос
Специальные упражнения	13	-	13	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 3	22	1	21	
Модуль 4. Техника эстетической гимнастики				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые движения тела	5	-	5	Наблюдение, тестирование, опрос
Равновесия	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Прыжки	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения руками, танцевальные шаги, подпрыгивания и подскоки	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения гибкости	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 4	15	1	14	
Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Хореографическое составляющее танца	10	-	10	Наблюдение, тестирование
Подготовка к выступлению	10	-	10	Наблюдение, опрос, анализ выступления
Всего по модулю 5	21	1	20	
Модуль 6. Техника актерского исполнительства				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Актерский тренинг, этюды, инсценировка миниатюр	5	-	5	Наблюдение, опрос
Посещение и участие в общественных мероприятиях	2	-	2	Наблюдение, опрос, анализ
Посещение и участие в концертах	3	-	3	Наблюдение, опрос, анализ
Всего по модулю 6	11	1	10	
Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
ИТОГО:	108	8	100	

Второй и третий годы обучения

Наименование модулей, разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
		Теоретические часы	Практические часы	
Вводное занятие	2	2	-	Опрос
Модуль 1. Хореографическая подготовка				

Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Постановка головы и корпуса, позиции рук, ног	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Экзерсис у станка	7	-	7	Наблюдение, тестирование, опрос
Классические прыжки	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие характера музыки, его распознавание и воспроизведение посредством движений	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие музыкального ритма, музыкального размера, музыкального такта и музыкального темпа	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Музыкально-сюжетные игры	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 1	24	1	23	
Модуль 2. Общая физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Строевые упражнения	8	-	8	Наблюдение, тестирование
Общеразвивающие упражнения	8	-	8	Наблюдение, тестирование, опрос
Игры и игровые упражнения	7	-	7	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 2	24	1	23	
Модуль 3. Специальная физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые упражнения	14	-	14	Наблюдение, тестирование, опрос
Специальные упражнения	14	-	14	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 3	30	1	29	
Модуль 4. Техника эстетической гимнастики				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые движения тела	6	-	6	Наблюдение, тестирование, опрос
Равновесия	5	-	5	Наблюдение, тестирование, опрос
Прыжки	6	-	6	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения руками, танцевальные шаги, подпрыгивания и подскоки	5	-	5	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения гибкости	6	-	6	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 4	30	1	29	
Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа				

Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Хореографическое составляющее танца	2	-	2	Наблюдение, тестирование
Подготовка к выступлению	17	-	17	Наблюдение, опрос, анализ выступления
Всего по модулю 5	20	1	19	
Модуль 6. Техника актерского исполнительства				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Актерский тренинг, этюды, инсценировка миниатюр	5	-	5	Наблюдение, опрос
Посещение и участие в общественных мероприятиях	2	-	2	Наблюдение, опрос, анализ
Посещение и участие в концертах	2	-	2	Наблюдение, опрос, анализ
Всего по модулю 6	10	1	9	
Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
ИТОГО	144	8	136	

Четвертый год обучения

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
		Теоретические часы	Практические часы	
Вводное занятие	2	2	-	Опрос
Модуль 1. Хореографическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Постановка головы и корпуса, позиции рук, ног	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Экзерсис у станка	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Классические прыжки	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие характера музыки, его распознавание и воспроизведение посредством движений	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие музыкального ритма, музыкального размера, музыкального такта и музыкального темпа	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Музыкально-сюжетные игры	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 1	26	1	25	
Модуль 2. Общая физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Строевые упражнения	3	-	3	Наблюдение, тестирование
Общеразвивающие упражнения	13	-	13	Наблюдение, тестирование, опрос
Игры и игровые упражнения	12	-	12	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование

Всего по модулю 2	30	1	29	
Модуль 3. Специальная физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые упражнения	19	-	19	Наблюдение, тестирование, опрос
Специальные упражнения	19	-	19	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 3	40	1	39	
Модуль 4. Техника эстетической гимнастики				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые движения тела	12	-	12	Наблюдение, тестирование, опрос
Равновесия	9	-	9	Наблюдение, тестирование, опрос
Прыжки	9	-	9	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения руками, танцевальные шаги, подпрыгивания и подскоки	9	-	9	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения гибкости	9	-	9	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 4	50	1	49	
Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Хореографическое составляющее танца	2	-	2	Наблюдение, тестирование
Подготовка к выступлению	42	-	42	Наблюдение, опрос, анализ выступления
Всего по модулю 5	45	1	44	
Модуль 6. Техника актерского исполнительства				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Актерский тренинг, этюды, инсценировка миниатюр	13	-	13	Наблюдение, опрос
Посещение и участие в общественных мероприятиях	3	-	3	Наблюдение, опрос, анализ
Посещение и участие в концертах	3	-	3	Наблюдение, опрос, анализ
Всего по модулю 6	20	1	19	
Итоговое занятие	3	-	3	Тестирование
ИТОГО	216	8	208	

1.4. Содержание программы

1-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

2. Модуль 1. Хореографическая подготовка.

Теория.

Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Музыкальные подвижные и музыкально-ритмические игры. Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond). Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Практика.

Совершенствование техники выполнения:

-позиций рук и ног, -полуприседаний, больших приседаний;

-подъемов на полупальцах;

-вытягивания ноги в 3-х направлениях;

-маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;

-вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;

-полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу.

Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Отработка элементов народного танца, историко-бытового и современного танца. Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras). Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

Тестирование.

3. Модуль 2. Общая физическая подготовка.

Теория.

Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке:

-строй, шеренга, перестроение;

-ходьба на месте и в движении;

-выравнивание;

-переход с шага на бег и обратно;

-ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения;

-ходьба на полупальцах;

-шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый.

Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости:

-обычный бег,

-бег на 30 и 60 м;

-бег с переменой темпа, ритма и скорости движения;

-бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад;

- бег пружинистый, галоп, на полупальцах

Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для:

-рук и плечевого пояса; ног;

-шеи и туловища;

-мышц голени и стопы;

-для развития быстроты, ловкости;

-общей выносливости

Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть:

-выпрямившись;

-прогнувшись;

-со сменой ног (спереди, сзади)

Тестирование.

4. Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика.

Совершенствование выполнения упражнений в равновесии:

-стойка на носках;

-переднее равновесие

Совершенствование выполнения акробатических упражнений:

-стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;

-«мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;

-«корзиночка»;

-полушпагат, продольный и поперечный шпагат;

-«рыбка» в группировке;

-перекаты в группировке;

-кувырки вперед и назад

Выполнение комбинаций из изученных элементов.

Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

Тестирование.

5. Модуль 4. Техника эстетической гимнастики.

Теория.

Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения.

Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика.

Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики:

-волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;

-взмахи, сжатия; -равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места.

-повороты (вправо, влево);

-вращения: переступанием, скрестные.

Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом:

-сериям движений тела;

-соединениям элементов и движений тела;

-непрерывности движений тела;

-разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений;

-технике целостных движений, единстве.

Тестирование.

6. Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа.

Теория.

Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика.

Составление, разучивание и совершенствование соревновательной программы. Выполнение соревновательной программы под счет, музыку, по частям и целиком.

7. Модуль 6. Техника актерского исполнительства.

Теория.

Критерии оценки выступления гимнасток судейской бригадой артистической ценности на соревнованиях по эстетической гимнастике. Значение актерского мастерства и исполнительства в выступлении на соревнованиях по эстетической гимнастике.

Практика.

Актерские упражнения и этюды, направленные на совершенствование у гимнасток:

- характера движения;
- комбинаций танцевальных шагов;
- экспрессии тела;
- динамических изменений, создания контрастов движений телом;
- эффектов тела;
- разнообразия уровней, плоскостей и движений тела;
- использования пространства;
- единства и синхронности;
- ритма и темпа исполнения;
- соответствия музыки возрастным нормам.

Посещение и участие в общественных мероприятиях и концертах.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.

Показательные выступления.

Контрольное тестирование. Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов. Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты по окончании 1-ого года обучения:

- знание правил техники безопасности;
- знание правил личной гигиены;
- умение соблюдать правила по технике безопасности;
- умение соблюдать правила личной гигиены;
- умение выполнять комплекс упражнений ОФП и СФП;
- умение выполнять комплекс упражнений эстетической гимнастики.

Для текущего контроля обучающихся используется контрольное тестирование, для промежуточной аттестации – результаты участия в конкурсах и соревнованиях.

Содержание программы 2-3-го годов обучения (таблица 3).

1. Вводное занятие.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ней.

2. Модуль 1. Хореографическая подготовка.

Теория.

История народного, историко-бытового и современного танца. Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond). Музыкально-ритмическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика.

Разучивание техники выполнения:

-позиций рук и ног, -полуприседаний, больших приседаний;

-подъемов на полупальцах;

-вытягивания ноги в 3-х направлениях;

-маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;

-вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;

-полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу.

Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Разучивание элементов народного танца, историко-бытового и современного танца. Выполнение упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).

Тестирование.

3. Модуль 2. Общая физическая подготовка.

Теория.

Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Основные понятия: ходьба, бег. Виды шагов. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

Выполнение упражнений по строевой подготовке:

-строй, шеренга, перестроение;

-ходьба на месте и в движении;

-выравнивание;

-переход с шага на бег и обратно;

-ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения;

-ходьба на полупальцах;

-шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый.

Выполнение упражнений для развития скорости:

-обычный бег, -бег на 30 и 60 м;

-бег с переменой темпа, ритма и скорости движения;

-бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад; - бег пружинистый, голоп, на полупальцах.

Выполнение общеразвивающих упражнений для -рук и плечевого пояса; -ног; -шеи и туловища; -мышц голени и стопы; -для развития быстроты, ловкости; -общей выносливости.

Выполнение упражнений на прыгучесть: -выпрямившись; -прогнувшись; -со сменой ног (спереди, сзади).

Тестирование.

4. Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Виды кувырков, переворотов, стоек, шпагатов, мосты. Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика.

Выполнение упражнений в равновесии:

– стойка на носках;

– переднее равновесие

Выполнение акробатических упражнений:

– стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;

– «мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;

– «корзиночка»;

– полушпагат, продольный и поперечный шпагат;

– «рыбка» -в группировке;

– перекаты в группировке;

– кувырки вперед и назад

Выполнение комбинаций из изученных элементов.

Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

Тестирование.

5. Модуль 4. Техника эстетической гимнастики.

Теория.

Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Обучение технике упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Техника выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Практика.

Выполнение упражнений эстетической гимнастики:

– волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;

– взмахи, сжатия;

– равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе, свободная нога (прямая или согнутая (аттитюд) поднята на 90о вперед, в сторону или назад прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места -повороты (вправо, влево);

– вращения: переступанием, скрестные.

Выполнение упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Тестирование.

6. Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа.

Теория.

Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика.

Составление, разучивание и совершенствование соревновательной программы. Выполнение соревновательной программы под счет, музыку, по частям и целиком.

7. Модуль 6. Техника актерского исполнительства.

Теория.

Критерии оценки выступления гимнасток судейской бригадой артистической ценности на соревнованиях по эстетической гимнастике. Значение актерского мастерства и исполнительства в выступлении на соревнованиях по эстетической гимнастике.

Практика.

Актерские упражнения и этюды, направленные на совершенствование у гимнасток:

- характера движения;
- комбинаций танцевальных шагов;
- экспрессии тела;
- динамических изменений, создания контрастов движений телом;
- эффектов тела;
- разнообразия уровней, плоскостей и движений тела;
- использования пространства;
- единства и синхронности;
- ритма и темпа исполнения;
- соответствия музыки возрастным нормам.

Посещение и участие в общественных мероприятиях и концертах.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Практика. Показательные выступления. Контрольное тестирование. Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов. Сдача контрольных нормативов.

Учебный план программы (базовый уровень)

Планируемые результаты по окончании 2-3го годов обучения

предметные:

– знание и применение правил техники безопасности при выполнении упражнений;

– знание и применение комплексов общефизических и специальных физических упражнений;

– знание специфических упражнений эстетической гимнастики; -наличие хореографических навыков, пластики

– знание и умение применять приемы тактической подготовки;

– знание и умение применять правила психологической подготовки

метапредметные:

– наличие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;

– проявление эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;

– проявление творческих способностей;

личностные:

– проявление патриотизма;

– проявление морально-волевых качеств;

– проявление нравственно-этических качеств;

– демонстрация культуры поведения;

– демонстрация умения работать в команде;

– воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности.

Содержание программы 4-го года обучения (таблица 4).

1. Вводное занятие.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Правила личной гигиены. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ней.

2. Модуль 1. Хореографическая подготовка.

Теория.

История народного, историко-бытового и современного танца. Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond). Музыкально-ритмическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика.

Разучивание техники выполнения:

– позиций рук и ног, -полуприседаний, больших приседаний;

– подъемов на полупальцах;

– вытягивания ноги в 3-х направлениях; -маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;

– вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;

– полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу

Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Разучивание элементов народного танца, историко-бытового и современного танца. Выполнение упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).

Тестирование.

3. Модуль 2. Общая физическая подготовка.

Теория.

Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Основные понятия: ходьба, бег. Виды шагов. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

Выполнение упражнений по строевой подготовке: -строй, шеренга, перестроение; -ходьба на месте и в движении; -выравнивание; -переход с шага на бег и обратно; -ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения; -ходьба на полупальцах; -шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый

Выполнение упражнений для развития скорости: -обычный бег, -бег на 30 и 60 м; -бег с переменой темпа, ритма и скорости движения; -бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад; - бег пружинистый, голоп, на полупальцах

Выполнение общеразвивающих упражнений для; -рук и плечевого пояса; -ног; -шеи и туловища; -мышц голени и стопы; -для развития быстроты, ловкости; -общей выносливости

Выполнение упражнений на прыгучесть: -выпрямившись; -прогнувшись; -со сменой ног (спереди, сзади)

Тестирование.

4. Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Виды кувырков, переворотов, стоек, шпагатов, мосты. Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика.

Выполнение упражнений в равновесии:

– стойка на носках;

– переднее равновесие

Выполнение акробатических упражнений:

– стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;
– «мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;
– «корзиночка»;
– продольный и поперечный шпагат;
– перекаты в группировке;
– кувырки вперед и назад

Выполнение комбинаций из изученных элементов.

Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов

Тестирование.

5. Модуль 4. Техника эстетической гимнастики.

Теория.

Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Обучение технике упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Техника выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Практика.

Выполнение упражнений эстетической гимнастики: -волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; -взмахи, сжатия; -равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе, свободная нога (прямая или согнутая (аттитюд) поднята на 90о вперед, в сторону или назад прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места -повороты (вправо, влево); -вращения: переступанием, скрестные

Выполнение упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Тестирование.

6. Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа.

Теория. Композиционная подготовка. Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика.

Составление, разучивание и совершенствование соревновательной программы. Выполнение соревновательной программы под счет, музыку, по частям и целиком.

7. Модуль 6. Техника актерского исполнительства.

Теория.

Критерии оценки выступления гимнасток судейской бригадой артистической ценности на соревнованиях по эстетической гимнастике. Значение актерского мастерства и исполнительства в выступлении на соревнованиях по эстетической гимнастике.

Практика.

Актерские упражнения и этюды, направленные на совершенствование у гимнасток:

– характера движения;

- комбинаций танцевальных шагов;
- экспрессии тела;
- динамических изменений, создания контрастов движений телом;
- эффектов тела;
- разнообразия уровней, плоскостей и движений тела;
- использования пространства;
- единства и синхронности;
- ритма и темпа исполнения;
- соответствия музыки возрастным нормам.

Посещение и участие в общественных мероприятиях и концертах.

8. Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Психологическая подготовка. Теория. Понятие «психологическая подготовка». Психологическая подготовка к соревнованиям, к тренировкам, психологическая подготовка в постсоревновательный период. Виды предстартовых состояний. Приемы саморегулирования. Применение приемов психологического саморегулирования на тренировках.

Индивидуальные рекомендации. Показательные выступления. Контрольное тестирование. Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов. Сдача контрольных нормативов.

Учебный план программы (базовый уровень)

Планируемые результаты по окончании 4-го года обучения

предметные:

– знание и применение правил техники безопасности при выполнении упражнений;

– знание и применение комплексов общефизических и специальных физических упражнений;

– знание специфических упражнений эстетической гимнастики;

– наличие хореографических навыков, пластики;

– знание и умение применять приемы тактической подготовки;

– знание и умение применять правила психологической подготовки

метапредметные:

– наличие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;

– проявление эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;

– проявление творческих способностей;

личностные:

– проявление патриотизма;

– проявление морально-волевых качеств;

– проявление нравственно-этических качеств;

– демонстрация культуры поведения;

– демонстрация умения работать в команде;

– воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности.

1.5. Содержание учебного плана программы базового уровня

Модуль 1 «Хореографическая подготовка»

Тема № 1. Вводное занятие

Теория 1.1 Вводный инструктаж. Требования к форме. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема № 2. Постановка головы и корпуса, позиции рук, ног

Практика 2.1. Позиции ног (1,2,3,4,5,6)

Практика 2.2. Port de bras (1,2,3)

Практика 2.3. Releve (релеве)

Практика 2.4. Battement fondu (батман фондю)

Практика 2.5. Battement tendu (батмат тондю)

Тема № 3. Экзерсис у станка

Практика 3.1. Plié (плие)

Практика 3.2. Rond de jambe par terre (ронд дэ жамб пар тер)

Тема № 4. Классические прыжки

Практика 4.1. Jete (жете)

Практика 4.2. Sote (соте)

Практика 4.3. Glissade (глиссад)

Тема № 5. Понятие характера музыки, его распознавание и воспроизведение посредством движений

Практика 5.1. Элементы современного танца

Практика 5.2. Вальсовый шаг

Практика 5.3. Элементы народного танца

Тема № 6. Понятие музыкального ритма, музыкального размера, музыкального такта и музыкального темпа

Практика 6.1. Танцевальные комбинации в различных темпах

Практика 6.2. Сильные и слабые доли

Тема № 7. Музыкально-сюжетные игры

Практика 7.1. Мелодии мира

Практика 7.2. Угадай мелодию (вальс, полька, народные)

Практика 7.3. Игра на воображаемых музыкальных инструментах

Практика 7.4. Имитация движений животных

Практика 7.5. Танцевальная импровизация

Тема № 8. Тестирование

Модуль 2 «Общая физическая подготовка»

Тема № 1. Вводное занятие

Теория 1.1 Вводный инструктаж. Требования к форме. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема № 2. Строевые упражнения.

Практика 2.1. Построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении.

Практика 2.2. Переход с шага на бег и обратно, построение и расчёт, приветствие.

Практика 2.3. Повороты направо, налево, кругом, общие понятия о дистанциях и интервалах

Практика 2.4. Строевой шаг, перестроения.

Тема № 3. Общеразвивающие упражнения.

Практика 3.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика 3.2. Общеразвивающие упражнения для шеи и туловища.

Практика 3.3. Общеразвивающие упражнения для ног.

Практика 3.4. Общеразвивающие упражнения для мышц голени и стопы.

Практика 3.5. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.

Практика 3.6. Различные комплексы ОРУ

Тема № 4. Игры и игровые упражнения.

Практика 4.1. Сюжетные игры.

Практика 4.2. Обучающие игр.

Практика 4.3. Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества.

Практика 4.4. Малые подвижные игры.

Практика 4.5. Эстафеты.

Практика 4.6. Упражнения из других видов спорта (прыжки через скакалку, игры с предметами, мяч)

Тема № 5. Тестирование

Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»

Тема № 1. Вводное занятие

Теория 1.1 Вводный инструктаж. Требования к форме. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема № 2. Базовые упражнения.

Практика 2.1. Шаги:

- шаг на полупальцах
- шаг на пятках
- острый шаг
- скользкий шаг
- скрестный шаг
- шаг с высоким подниманием бедра
- шаг с захлёстыванием голени
- приставной шаг
- переменный шаг
- шаг польки
- шаг галопа

Практика 2.2. Бег.

- бег на полупальцах по кругу
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлёстыванием голени
- подскоки

Тема № 3. Специальные упражнения.

Практика 3.1 Упражнения в равновесии:

- равновесие на полу пальцах на двух ногах
- равновесие в приседе на двух ногах
- переднее равновесие
- равновесие «пассе»
- переднее, заднее, боковое равновесие

Практика 3.2. Прыжки.

- прыжок ноги вместе (вертикальный)
- прыжок на правой и левой ноге
- прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»)
- поджатые прыжки
- прыжок ноги врозь
- прыжок выпрямившись с поворотом на 90 и 180
- прыжки выпрямившись с поворотом на 180
- прыжки прогнувшись

Практика 3.3. Акробатика.

- стойка на лопатках «березка»
- «мост» из положения лежа
- «мост» из положения стоя с поддержкой
- «корзиночка»
- «ёжики» (группировка)
- кувырки (вперёд)
- «мост» из положения стоя
- кувырки (вперёд, назад, в сторону)
- полушпагаты и шпагаты (продольный и поперечный)

Тема № 4. Тестирование

Модуль 4 «Техника эстетической гимнастики»

Тема № 1. Вводное занятие

Теория 1.1 Вводный инструктаж. Требования к форме. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема № 2. Базовые движения тела.

Практика 2.1. Волны

Практика 2.2. Взмахи.

Практика 2.3. Изгибы.

Практика 2.4. Скручивания.

Практика 2.5. Расслабления.

Практика 2.6. Наклоны и выпады.

Практика 2.7. Сжатия.

Тема № 3. Равновесия.

Тема № 4. Прыжки.

Тема № 5. Движения руками, танцевальные шаги, подпрыгивания и подскоки.

Тема № 6. Движения гибкости

Тема № 7. Тестирование

Модуль 5 «Постановочно-репетиционная работа»

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория 1.1. Правила поведения во время репетиций и выступлений.

Тема № 2. Хореографическое составляющее танца.

Практика 2.1. Основные ходы и элементы.

Практика 2.2. Разучивание комбинаций (основной массы, второстепенных и сольных ролей).

Теория 2.3. Презентация номера и костюмов исполнителям.

Практика 2.4. Постановка номера.

Тема № 3. Подготовка к выступлению

Практика 3.1. Отработка готовых номеров.

Практика 3.2. Контрольные, генеральные репетиции в костюмах.

Практика 3.3. Выступление на конкурсе, концерте.

Модуль 6 «Техника актерского исполнительства»

Тема № 1. Вводное занятие

Теория 1.1. Вводный инструктаж. Требования к форме.

Тема № 2. Актерский тренинг, этюды, инсценировка миниатюр.

Практика 2.1. Работа с вниманием.

Практика 2.2. Фантазия и воображение.

Практика 2.3. Музыкальная импровизация.

Практика 2.4. Пластический театр.

Практика 2.5. Пантомима.

Практика 2.6. Этюды.

Практика 2.7. Сонастройка команды (коллектива).

Практика 2.8. Эмоциональная выразительность.

Тема № 3. Посещение и участие в общественных мероприятиях.

Тема № 4. Посещение и участие в концертах.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

– сформированы знания о современных формах физкультурной деятельности, об эстетической гимнастике;

– обучены технике владения телом;

– сформированы навыки коллективного выполнения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение;

– обучены тактическим приёмам ведения соревновательной борьбы.

Метапредметные:

– развиты основные физические качества и сформирована правильная осанка;

– развиты музыкальность, артистичность, эмоциональность;

– развиты волевые качества;

– сформированы навыки самоконтроля, саморегуляции;

– сформирована потребность к систематическим физическим упражнениям.

Личностные:

– воспитана мотивация к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию;

– воспитаны трудолюбие, дисциплинированность целеустремленность;

– сформирована потребность к здоровому образу жизни;

– воспитаны нравственно-этические качества;

– воспитано чувство коллективизма, ответственности за свои поступки.

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

Планируемый результат обучения эстетической гимнастике по данной программе представлен в таблице 4.

Таблица 4

Планируемый результат обучения эстетической гимнастике на базовом уровне

Модули программы	Знания	Умения
Модуль 1. Хореографическая подготовка	Знание методики выполнения упражнений	Освоены элементы классического, народного, современного танца. Демонстрирует сформированную правильную осанку. Развиты: музыкальность, музыкальная координация. Устойчивая мотивация к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию
Модуль 2 и 3. ОФП, СФП	Теория и методика выполнения упражнений	Демонстрация физических способностей и возможностей для выполнения упражнений (гибкость, сила, координация, выносливость). Повышен уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки. Сформирована спортивная мотивация. Укреплено здоровье спортсменов
Модуль 4. Техника эстетической гимнастики	Теоретические знания техники выполнения элементов ЭГ	Сохранение определенного уровня тренированности. Ориентация по площадке. Развито «чувства команды», синхронности. Владеет дыхательной техникой при выполнении

		упражнений. Демонстрация приобретенного опыта и достигнутой стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Эстетическая гимнастика»
Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа	Знание основных принципов построения и репетиции постановочных и показательных номеров	Обучающийся знает правила поведения во время репетиции и выступлений. Выполнение хореографической постановки. Дети эмоционально и выразительно исполняют свои роли. Взаимодействие с другими исполнителями. Выполнение детьми перестроений и передвижений по рисунку танца. Обучающиеся умеют преодолевать волнение и поддерживать командный дух. Дети с интересом занимаются в группе.
Модуль 6. Техника актерского исполнительства	Знание техники и методики актерского исполнительства	Воспитание ответственности на основе осознания роли человека в современном мире. Умение ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его. Приобретение обучающимися прочных знаний по актерскому мастерству, подкрепленных практическими навыками и умениями. Закрепление навыков самостоятельной работы, исследовательской деятельности. Развитие интеллекта обучающихся, навыков общения, развитие чувства прекрасного.

1.6. План воспитательной работы

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДООП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель воспитания в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована:

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

на формирование 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 МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

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

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

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

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

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

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

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

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

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;

– единство требований и уважение к личности ребенка;
– аккуратные и систематические посещения занятий;
– выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

План воспитательной работы представлен в Приложении 3.

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный характер, органично интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся (в текущем учебном периоде) 1 сентября 2026 г.

Окончание (в текущем учебном периоде) 31 мая 2027 г.

Продолжительность учебного года 36 недель.

Количество часов в год:

Программа рассчитана на 4 (четыре) года обучения:

1 год обучения – 108 часов в год (таблица 5),

2 год обучения – 144 часа в год (таблица 6),

3 год обучения – 144 часов в год (таблица 6),

4 год обучения – 216 часов в год (таблица 7).

Промежуточная аттестация: вводная аттестация – сентябрь 2026 г., промежуточная аттестация – декабрь 2026 г., итоговая аттестация – май 2027 г.

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

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

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

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 612/648 часов.

Срок освоения программы: 4 года.

Таблица 5

Календарный график на 2026-2027 учебный год
Первый год обучения

Месяц	Вводное занятие	Модуль 1. Хореографическая подготовка	Модуль 2. Общая физическая подготовка	Модуль 3. Специальная физическая подготовка	Модуль 4. Техника эстетической гимнастики	Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа	Модуль 6. Техника актерского исполнительства	Итоговое занятие
Всего	**2**	**15**	**20**	**22**	**15**	**21**	**11**	**2**
Сентябрь	1	2	3	2	2	2	1	
Октябрь	-	2	3	2	2	2	1	
Ноябрь	-	1	2	2	1	2	1	
Декабрь	-	2	2	3	2	2	1	1
Январь	1	1	2	2	1	2	1	
Февраль	-	2	2	3	2	2	1	
Март	-	1	2	2	1	2	2	
Апрель	-	2	2	3	2	2	2	
Май	-	2	2	2	2	3	1	1
Итого	108 часов							

Таблица 6

Календарный график на 2026-2027 учебный год
Второй и третий годы обучения

Месяц	Вводное занятие	Модуль 1. Хореографическая подготовка	Модуль 2. Общая физическая подготовка	Модуль 3. Специальная физическая подготовка	Модуль 4. Техника эстетической гимнастики	Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа	Модуль 6. Техника актерского исполнительства	Итоговое занятие
Всего	**2**	**24**	**24**	**30**	**30**	**20**	**10**	**2**
Сентябрь	1	3	3	3	3	2	1	

Октябрь	-	3	3	3	3	2	1	
Ноябрь	-	3	3	3	3	2	1	
Декабрь	-	3	3	4	4	2	1	1
Январь	1	3	3	3	3	2	1	
Февраль	-	3	3	4	4	2	1	
Март	-	2	2	4	4	2	2	
Апрель	-	2	2	3	3	3	1	
Май	-	2	2	3	3	3	1	1
Итого	144 часа							

Таблица 7

Календарный график на 2026-2027 учебный год
Четвертый год обучения

Месяц	Вводное занятие	Модуль 1. Хореографическая подготовка	Модуль 2. Общая физическая подготовка	Модуль 3. Специальная физическая подготовка	Модуль 4. Техника эстетической гимнастики	Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа	Модуль 6. Техника актерского исполнительства	Итоговое занятие
Всего	**2**	**26**	**30**	**40**	**50**	**45**	**20**	**3**
Сентябрь	1	3	4	4	5	5	2	
Октябрь	-	3	4	5	6	5	3	
Ноябрь	-	3	4	5	6	5	2	
Декабрь	-	3	3	5	6	5	3	1
Январь	1	3	3	4	5	5	2	
Февраль	-	3	3	5	6	5	2	
Март	-	3	3	4	6	5	2	
Апрель	-	3	3	4	5	5	2	
Май	-	2	3	4	5	5	2	2
Итого	216 часов							

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются следующие материально-технические средства:

1) спортивный зал;
2) хореографический зал;
3) гимнастический ковер 14х14;
4) гимнастические предметы (скакалка, блоки, утяжелители, мячи, обручи);
5) фортепиано;
6) магнитофон.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

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

2.3. Формы аттестации/контроля

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

Текущий контроль проводится на каждом занятии. В процессе его проведения выявляется степень усвоения обучающимися нового материала и проявления творческой активности каждого обучающегося. Формы проведения: опрос обучающихся, собеседование, педагогическое наблюдение во время

выполнения практических заданий (творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала).

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

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

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

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

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

Модуль 1 «Хореографическая подготовка»

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

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

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

Модули 2 и 3 «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»

С помощью контроля педагог получает информацию об уровне развития двигательных качеств ребенка, обучения и усвоения программного материала. Эта задача решается с помощью открытых занятий, контрольно-тестовых упражнений и методом наблюдения за обучающимися в процессе практической деятельности.

Педагогический контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в начале и в конце учебного года, по следующими направлениям:

- развитие гибкости,
- развитие силовых качеств,
- развитие ловкости и координации,
- развитие быстроты,
- развитие выносливости.

Контрольно-тестовые упражнения были подобраны по следующим принципам:

1. Упражнения должны быть направлены на развитие гибкости, силовых качеств, выносливости, ловкости и координации, быстроты движений (физические качества ребенка с учетом сензитивных периодов).

2. Возможность сопоставить результаты.

3. Упражнения должны быть простыми в измерении, наглядными по результатам, не требующими дополнительных специальных условий проведения.

Модуль 4. «Техника эстетической гимнастики»

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

Проверкой знаний, умений и навыков обучающихся являются:

- открытые занятия для педагогов;
- открытые занятия для родителей;
- соревнования.

Модуль 5 «Постановочно-репетиционная работа»

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

Проверкой знаний, умений и навыков обучающихся являются:

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

Модуль 6. «Техника актерского исполнительства»

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

Проверкой знаний, умений и навыков обучающихся являются:

- открытые занятия для педагогов;
- открытые занятия для родителей;
- постановки;
- театральные конкурсы;
- соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Модуль 1 «Хореографическая подготовка»

Критерии уровня сформированности у обучающихся знаний, умений, навыков по модулю 1 «Хореографическая подготовка» представлены в таблице 8.

Таблица 8

Критерии уровня сформированности у обучающихся знаний, умений, навыков по модулю 1 «Хореографическая подготовка»

Уровень сформированности			
неудовлетворительный	**удовлетворительный**	**хороший**	**отличный**
−не развит музыкальный и ритмический слух; −рассеянное внимание, не дисциплинирован; −не развита координация движений; −не выполняет простые элементы партерной гимнастики; −минимальный уровень заинтересованности; −низкий уровень способностей к современной хореографии, нет пластичности, движения угловатые; −не сочетает музыку с движениями, частые ошибки; −не знает терминологию; −не ориентируется в пространстве; −не отвечает на вопросы педагога; −не может выполнить задания с помощью педагога; −не овладел теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, предусмотренными программой.	−музыкальный и ритмический слух развит в достаточной степени; −может концентрировать внимание, слабая дисциплина; −координация движений развита недостаточно; −может выполнить простые элементы партерной гимнастики; −проявляет интерес к современной хореографии; −есть способности к современной хореографии, низкая пластичность; −плохо сочетает музыку с движениями, присутствуют ошибки; −знает менее половины терминологии; −плохо ориентируется в пространстве; −может ответить на вопросы педагога с его подсказкой; −может выполнить задание с помощью педагога; −овладел менее чем половиной теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой.	−развит музыкальный и ритмический слух; −умеет концентрировать внимание, дисциплинирован; −координация движений развита достаточно; −выполняет простые и может выполнить более сложные элементы партерной гимнастики; −проявляет высокий интерес к современной хореографии; −хорошие способности к современной хореографии; −неплохо сочетает музыку с движениями, присутствуют незначительные ошибки; −знает более половины терминологии; −неплохо ориентируется в пространстве; −может ответить на большинство вопросов педагога без подсказок; −может выполнить задание без помощи педагога; −овладел более чем половиной практических умений и навыков, предусмотренных программой.	− высоко развит музыкальный и ритмический слух; − хорошая концентрация внимания, дисциплинирован; − хорошая координация движений; − выполняет сложные элементы партерной гимнастики; − проявляет интерес к занятиям − высокий уровень; способностей к современной хореографии; − сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок; − знает всю терминологию; − уверенно ориентируется в пространстве; − уверенно отвечает на вопросы педагога; − может выполнять задания педагога самостоятельно; − высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

Модули 2 и 3 «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»

Контрольные тесты общих и специальных физических качеств и диагностическая карта обучающегося эстетической гимнастике на базовом уровне приведены в таблицах 7 и 8.

Таблица 7

Контрольные тесты физических качеств базового уровня подготовки

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Год подготовки	Оценка
1	2	3	4
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	1-4	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;«3» –расстояние от пола до бедра 6-10 см;«2» – захват только одной рукой;«1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	1-4	«5» – сед, ноги точно в стороны;«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;«3» –расстояние от поперечной линии до паха 10 см;«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см;«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	1-4	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;«4» – «мост» с захватом за голени;«3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток;«2» –расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;«1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с	1	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8раз;«3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
		2	«5» – 10 раз; «4» – 9 раз;«3» – 8 раз; «2» – 7 раз; «1» – 6 раз
		3	«5» – 11 раз; «4» – 10 раз;«3» – 9 раз; «2» – 8 раз; «1» – 7 раз
		4	«5» – 12 раз; «4» – 11 раз;«3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	1-3	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
		4	«5» – до касания руками голеней, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «2» – руки и

1	2	3	4
			грудной отдел позвоночника вертикально;«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	1-2	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
		3	«5» – 17 раз; «4» – 16 раз; «3» – 15 раз; «2» – 14 раз; «1» – 13 раз
		4	«5» – 18 раз; «4» – 17 раз; «3» – 16 раз; «2» – 15 раз; «1» – 14 раз
Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	1-2	«5» –сохранение равновесия 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» –сохранение равновесия 3 с; «2»-сохранение равновесия 2 с;«1» –сохранение равновесия 1 с
		3-4	«5» –сохранение равновесия 6 с; «4» – сохранение равновесия 5 с; «3» –сохранение равновесия 4 с; «2» –сохранение равновесия 3 с;«1» –сохранение равновесия 2 с
Координационные способности «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	1-2	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» –нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
		3-4	«5» – нога зафиксирована выше головы; «4» – нога зафиксирована на уровне головы; «3» – нога зафиксирована на уровне плеч; «2» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «1» – нога параллельно полу

Таблица 8

Диагностическая карта обучающегося по эстетической гимнастике

_____

(Фамилия и имя, год рождения)

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с	
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	
Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	
Координационные способности «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	

Тесты оцениваются по 5-ти балльной системе. Выводится средний балл.

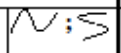
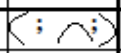
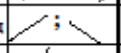
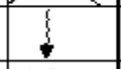
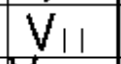
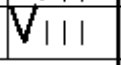
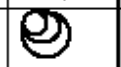
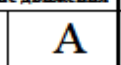
Модуль 4. Техника эстетической гимнастики

Оценочные материалы по данному модулю представлены в таблице 9.

Данная форма представляет собой таблицу судейства команд по эстетической гимнастике на соревнованиях бригадой технической ценности. Поскольку это командный вид спорта, то считаем целесообразным оценивать сформированность знаний, навыков и умений спортсменок по данной форме.

Таблица 9

Команда _____

Обязательные элементы	**Примеры обозначений**	**Макс. стоим.**	
1. Движения тела			
1 целостная волна		**0.2**	
1 взмах тела		**0.2**	
1 изгиб тела		**0.2**	
1 наклон или выпад		**0.2**	
1 расслабление		**0.2**	
2 А-серии 2 х 0.3		**0.6**	
1 В-серия		**0.4**	
2. Равновесия			
1 равновесие		**0.2**	
1 поворот		**0.2**	
3. Прыжки			
2 прыжка 2 х 0.2		**0.4**	
4. Серии движений рук			
4 х 0.2		**0.8**	
5. Серии шагов			
3 х 0.3		**0.9**	
1 серия шагов или подскоков, соединенная с другой группой движений		**0.3**	
6. Акробатические движения			
2 разл. акробат. элемента 2 х 0.2		**0.4**	
7. Движения на гибкость			
4 х 0.1 (вперед - левый, вперед - правый; в сторону, назад)		**0.4**	
Комбинированные серии	возможные примеры:		
1 комбинация		**0.3**	
Итого		**5.9**	
Бонус (элементы идеально соответствую уровню, мастерству и возрасту гимнасток)		**+ 0.1**	

Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа

Диагностируется интерес детей к различным сферам жизнедеятельности коллектива.

Таблица 10

Социальная компетентность
Умение устанавливать и поддерживать отношения с разными людьми в разных ситуациях

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

Модуль 6. Техника актерского исполнительства

Оценочные материалы по данному модулю представлены в таблице 11.

Данная форма представляет собой таблицу судейства команд по эстетической гимнастике на соревнованиях бригадой артистической ценности. Поскольку это командный вид спорта, то считаем целесообразным оценивать сформированность знаний, навыков и умений спортсменок по данной форме.

Таблица 11

Оценка артистической ценности композиции

_____

(команда)

Мастерство гимнасток

Техника эстетической гимнастики	0 – 0.2	
Элементы соответствуют навыкам (0.1/движения тела, равновесия, прыжки, комбинированные серии)	0 – 0.4	
Физические качества: (координация, мышечный контроль, сила, гибкость, скорость, выносливость)	**0 – 0.3** (1=0,1 2-3=0,2 4-5=0,3)	
Двусторонность	0 – 0.2	
Единство (согласованность совместных усилий)	0 – 0.2	
Всего:	**Max. 1.3**	

Структура композиции

Структура композиции разнообразна	0.0 – 0.1	
Композиция формирует целостное единство	0.0 – 0.1	
Разнообразие в использовании плоскостей и уровней, направлений/ракурсов	0.0 – 0.1	
Разнообразие в использовании площадки	0.0 – 0.1	
Разнообразие построений	0.0 – 0.1	
Передвижения (перестроения) по площадке плавны (логичны) и разнообразны	0.0 – 0.1	
Разнообразие в темпе композиции (быстрые и медленные части)	0.0 – 0.1	
Разнообразие в динамике композиции («мощные» и «легкие» части)	0.0 – 0.1	
Разнообразие в использовании групп движений	0.0 – 0.1	
Разнообразие в использовании элементов: (0.1/движения тела, равновесия, прыжки)	**0.0 – 0.3**	
6 построений	0.0 – 0.1	
Всего:	**Max. 1.3**	

Оригинальность и выразительность

Композиция выразительна и экспрессивна	0.0 – 0.1	
Композиция отвечает принципам ЭГ	0.0 – 0.1	
Выразительность и стиль сопровождают всю композицию	0.0 – 0.1	
Выразительность и стиль выполнения движений согласовывается с возрастной категорией	0.0 – 0.2	
Композиция и музыка взаимосвязаны	0.0 – 0.1	
Музыкальное сопровождение изменчиво по темпу и ритму	0.0 – 0.1	
Структура музыки опирается на композицию	0.0 – 0.1	
Музыка согласовывается с возрастной категорией	0.0 – 0.2	
Оригинальность и новизна движений или комбинаций	0.0 – 0.1	
Оригинальность и новизна в использовании построений	0.0 – 0.1	
Оригинальные/интересные взаимодействия	0.0 – 0.1	
Всего:	**Max. 1.3**	

Сбавки

Качество музыкального сопровождения (резко обрывается, плохо скомпонована, заканчивается раньше или позже последнего движения гимнасток, лишние доп.эффекты и т.д.)	- 0.1/	
Музыка как фон	- 0.2	
Ошибки композиции (нелогичные, неэстетичные движения, перестроения, статика и т.д.)	- 0.1/	
ИТОГО	**Max. 3.9**	
Бонус: «тема» композиции и артистическая выразительность	**+ 0.1**	

Штрафы (большинством судей)

Запрещенные элементы или поддержки (каждый)	- 0.5/	
Религиозные и политические воздействия	- 0.3	
Выход на площадку, противоречащий правилам	- 0.3	

Костюм, прическа, макияж не соответствуют правилам	- 0.1–0.2	
Потерянный предмет (каждый)	- 0.1/	
Пятно от краски для волос (макияжа) на ковре / каждое	-0.2/	
Помощь команде (голосовая, вербальная, взаимодействие) со стороны тренера или другого официального лица во время выступления	-0.3	

2.5. Методические материалы

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

Средства становятся эффективными при соблюдении следующих условий:

– авторитетность педагога;
– способность педагога обеспечить успешность деятельности;
– благоприятные межличностные отношения в кругу детей и взрослых.

В практической деятельности используются различные методы воспитания, обучения и тренировки.

Основными методами воспитания являются: убеждение (словом, наглядным примером), поощрение, стимулирование, мотивация. Важную роль играют такие методы, как требовательность, постепенно возрастающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

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

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

Таблица 12

Методы тренировки

Название метода	Основное назначение	Содержание	Интенсивность	Период тренировки
Повторный	Развитие скоростно-силовых качеств. Повышение специальной выносливости. Закрепление спортивной техники и совершенствование в ней	Повторное выполнение тренировочной работы	150-160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный
Игровой	ОФП и СФП.	Выполнение	до 160	Переходный,

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

Педагогические технологии:

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

– *личностно-ориентированные технологии* направлены на совместную деятельность обучающихся и педагога; создают условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

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

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

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

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

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

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

– открытые занятия, мастер-классы;

– соревнования, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

– выполнение практических заданий;

– материалы анкетирования и тестирования;

– личные карты достижений,

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

– творческие работы, проекты, отзывы детей и родителей;

– портфолио обучающихся.

2.6. Список литературы

1. Аркаев, Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Базарова, Н. Классический танец / Н. Базарова. - М.: Искусство. - 1998, - 184с.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова - М; Ральф,1999 г.
4. Богаткова, Л. Танцы для детей / Л. Богаткова. - М; Искусство.- 1988 г.
5. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
6. Ваганова, А., Основа классического танца / А. Ваганова. - М., 2003
7. Васильева, Е., Танец: - М., 2005
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
9. Винер, И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие. 1-4 классы: Учебное пособие для общеобразовательных организаций / И. А. Винер, И.А. Горбулина, О.Д. Цыганкова . – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 201 с.
10. Голубовский, Б. Пластическая выразительность / Б. Голубовский. - М., 2006.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (http://www. http://www.vfeg.ru/).

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс.

4. Хореография. Танец. Эвритмия [Электронный ресурс].

5. Хореография в спорте [Электронный ресурс]

6. Электронная библиотека. Московская государственная академия хореографии [Электронный ресурс].

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематический план
Базовый уровень (первый год обучения)

на _____учебный год

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	

		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	

		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	

		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
Итого: 108						

Календарно-тематический план
Базовый уровень (второй год обучения)
на _____учебный год

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Итоговое занятия	Тестирование	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	

		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	

		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1		Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	

		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
		1	1	Итоговое занятие	Тестирование	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	

		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
Итого:			144			

Календарно-тематический план
Базовый уровень (третий год обучения)
на _____учебный год

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	

		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	

		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
Итого:			144			

Календарно-тематический план
Базовый уровень (четвертый год обучения)
на _____учебный год

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского	

					мастерства	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	

		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
Итого: 216						

Приложение 2

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

График №1					
1	Формирование основ здорового образа жизни	8	беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
2	Конкурс пересказов самой любой книги	4	творческое задания	мотивация, участие в выполнении задания	выполнение творческих заданий
3	Театральные жанры	10	видео, беседа	посещаемость занятия учащимися	опрос
4	Упражнения для развития техники актерского исполнительства	44	занятие	специальные критерии по выполнению задания	тестирование
График №2					
1	История театрального искусства	4	беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
2	Значение техники актерского исполнительства в эстетической гимнастике	4	беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
3	Методика выполнения упражнений театрального мастерства	22	беседа	выполнение домашнего задания	тестирование
4	Упражнения для развития техники актерского исполнительства	44	занятие	посещаемость занятия учащимися	выполнение домашнего задания
5	Просмотр одной из театральных постановок	4	видео, беседа	мотивация, выполнение домашнего задания	выполнение домашнего задания
График №3					
1	История театра	4	видео, беседа	выполнение задания	опрос, выполнение творческих заданий
2	Значение техники актерского	4	статья, беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение

	исполнительства в эстетической гимнастике				творческих заданий
3	Методика выполнения упражнений театрального мастерства	22	видео, занятие	выполнение задания	тестирование, опрос
4	Упражнения для развития техники актерского исполнительства	44	занятие	специальные критерии по выполнению заданий	тестирование
5	Просмотр одной из театральных постановок	4	видео, беседа	мотивация, выполнение домашнего задания	опрос, беседа

Формы контроля: опрос, дискуссия, тестирование, творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала.
Критерии контроля: посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания, мотивация, обмен мнениями, специальные критерии по усвоению и закреплению материала, специальные критерии по своей программе.

Приложение 3.

План воспитательной работы

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

Приложение 4.

Пояснительная записка к пункту 1.6.

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;
- развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;
- укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию – знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

Календарный план воспитательных мероприятий к году культурной столицы 2027

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
1	Экскурсия «Культурное наследие Челябинска» в краеведческий музей	Сентябрь	**Очно** – Челябинский областной краеведческий музей (ул. Труда, 100)	Педагог, экскурсовод музея; педагог-организатор	Обзорная экскурсия по залам музея, знакомство с историей города, его архитектурой и знаменитыми земляками. Сбор материалов для творческих проектов.
2	Подготовка танцевальной композиции к Бажовскому фестивалю	Октябрь	**Очно** – хореографический зал МЦДТ	Педагог, концертмейстер	Разучивание танца по мотивам сказов П.П. Бажова; выступление на городском фестивале (или в

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
					рамках учреждения для локального мероприятия). Развитие артистизма и интереса к народному творчеству.
3	Мастер-класс «Танцы народов Южного Урала»	Ноябрь	**Очно** – хореографический зал МЦДТ	Педагог, представитель национально-культурного центра (по согласованию)	Изучение основных движений татарского, башкирского и русского народных танцев; создание небольшой этнической композиции. Воспитание уважения к культуре разных народов.
4	Конкурс чтецов и пластических зарисовок «Челябинск читающий»	Декабрь	**Очно** – актовый зал / библиотека МЦДТ	Педагог, библиотекарь, педагог-психолог	Чтение стихов о Челябинске, обсуждение; воплощение прочитанного в пластических этюдах и мини-танцах. Развитие выразительности речи и движений.
5	Посещение театральной постановки в рамках акции «Ночь в театре»	Февраль	**Очно** – театр (по согласованию, например, Челябинский театр Драмы)	Педагог, педагог-организатор	Совместный просмотр спектакля, экскурсия за кулисы (по возможности), беседа о театральном искусстве и его связи с гимнастикой. Воспитание зрительской культуры.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
6	Экологический субботник и спортивный квест «Чистый город»	Апрель	Очно – прилегающая территория МЦДТ или ближайший парк	Педагог, педагог-организатор	Участие в уборке территории с элементами спортивного ориентирования и командных эстафет. Воспитание ответственности за городскую среду и здоровый образ жизни.

Приложение 5.

Система мониторинга и оценки образовательных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гармония»

Индивидуальная диагностическая карта обучающегося

Фамилия, имя обучающегося: _____

Учебный год: _____ Год обучения: _____

Направление оценки	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика	Динамика / комментарий
Хореографическая подготовка				
Общая физическая подготовка				
Специальная физическая подготовка				
Техника эстетической гимнастики				
Постановочно-репетиционная работа				
Техника актёрского исполнительства				
Дисциплина и соблюдение техники безопасности				
Командное взаимодействие и ответственность				

Условные обозначения уровней:

Н — неудовлетворительный; У — удовлетворительный; Х — хороший; О — отличный.

Для физических показателей дополнительно фиксируются фактические результаты контрольных упражнений и единицы измерения. В графе «Динамика / комментарий» указываются изменения относительно предыдущего этапа и рекомендации педагога.

Индивидуальные задачи на следующий период:

Дата заполнения: _____

Педагог: _____

Приложение 6.

Система мониторинга и оценки образовательных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гармония»

Сводная таблица мониторинга группы

Учебный год: _____ Группа: _____

№	Фамилия, имя обучающегося	Входной уровень	Промежуточный уровень	Итоговый уровень	Основные изменения и рекомендации
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

При необходимости таблица расширяется в соответствии с количеством обучающихся. Для анализа отдельных модулей могут оформляться дополнительные сводные таблицы.

Дата заполнения: _____

Педагог: _____