

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Худяков  
Приказ № \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_ 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Вдохновение»  
Студии эстетической гимнастики «Алекса»**

Возраст детей: 7-12 лет  
Срок реализации программы: 4 года  
Уровень: базовый

Автор – составитель:  
**Вецель Светлана Анатольевна,**  
старший тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	19
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> .....	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4. Оценочные материалы.....	23
2.5. Методические материалы.....	30
2.6. Список литературы.....	33
<b>Раздел 3. Приложения</b> .....	35
3.1. Календарно-тематическое планирование.....	35
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение.....	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 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Комитета по делам образования города Челябинска от 12.09.2019 № 1691-у в рамках реализации муниципальной составляющей региональных проектов «Успех каждого ребенка», «Социальная активность», «Учитель будущего» и «Цифровая образовательная среда»;
- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах МБУДО «Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска» и порядке их утверждения;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

### **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 Metallургического 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.

Основной моделью наставничества данной программы является наставничество в форме «ученик – ученик» на втором и последующих годах обучения.

Форма наставничества «ученик-ученик» предполагает взаимодействие обучающихся, занимающихся по данной программе, при котором один из них находится на более высоком уровне овладения знаниями и умениями, позволяющим ему оказать значимую помощь наставляемому.

Целью данной формы наставничества является поддержка обучающегося со стороны другого студийца, либо помощь в овладении определенными компетенциями: повторное объяснение практического и теоретического материала, освоение приемов и техник и т.д.

Наставничество может быть *кратковременным*, например, при создании проекта или при подготовке к соревнованиям, *долгосрочным* – на весь год обучения, например, при поступлении «новенького» в объединение в ходе учебного процесса.

*Варианты* наставничества (выбирается по мере необходимости создания пары и педагогической целесообразности соответствия выбранного подхода (вариантов действий, технологии, методов, средств) воспитательной деятельности для достижения оптимального результата):

- взаимодействие «лидер – отстающий», классический вариант поддержки для достижения лучших образовательных результатов;
- взаимодействие «активный – пассивный», адаптация в коллективе или развитие коммуникационных, творческих, лидерских навыков студийцев;
- взаимодействие «равный – равному», обмен навыками, например, когда наставник обладает критическим мышлением, а наставляемый креативным; взаимная поддержка, совместная работа над проектом.

*Формирование пар/групп* происходит по одной из схем, в зависимости от конкретной ситуации:

- назначение сверху – тренер закрепляет за определенным наставляемым наставника (для улучшения образовательных результатов);
- формирование на добровольной основе – взаимное решение о совместной работе.

Результатом данной работы является высокий уровень вовлеченности наставляемых во все социальные, соревновательные и образовательные процессы. Наставляемые получают 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 спортсменов 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 7 до 12 лет. Условия набора: для обучения принимаются обучающиеся, имеющие стартовый уровень подготовки по программе эстетической гимнастики.

#### **Объём и срок освоения программы.**

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

#### **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. Применяется описанная модель наставничества.

#### **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 уровню подготовки представлено в таблице 1.

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.

**Таблица 1**

### **Распределение учебного времени по уровню подготовки**

Продолжительность 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

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – гармоничное физическое развитие подрастающего поколения через овладение основами эстетической гимнастики.

**Задачи:**

### **1. Предметные:**

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

### **2. Метапредметные:**

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

### **3. Личностные:**

- воспитывать мотивацию к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- формировать потребность к здоровому образу жизни;

- воспитывать нравственно-этические качества;
- воспитывать чувство коллективизма, ответственности за свои поступки.

Учебный план программы представлен в таблицах 2-4.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТАБЛИЦА 2

#### 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
<b>Модуль 1. Хореографическая подготовка</b>				
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	
<b>Модуль 2. Общая физическая подготовка</b>				
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	
<b>Модуль 3. Специальная физическая подготовка</b>				
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	
<b>Модуль 4. Техника эстетической гимнастики</b>				
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	
<b>Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа</b>				
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	
<b>Модуль 6. Техника актерского исполнительства</b>				
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
<b>ИТОГО:</b>	108	8	100	

Таблица 3

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)  
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
<b>Модуль 1. Хореографическая подготовка</b>				
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	
<b>Модуль 2. Общая физическая подготовка</b>				
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	
<b>Модуль 3. Специальная физическая подготовка</b>				
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	
<b>Модуль 4. Техника эстетической гимнастики</b>				
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	
<b>Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа</b>				
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	
<b>Модуль 6. Техника актерского исполнительства</b>				
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
<b>ИТОГО</b>	144	8	136	

**Таблица 4**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)  
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
<b>Модуль 1. Хореографическая подготовка</b>				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Постановка головы и корпуса, позиции рук, ног	4	-	4	Наблюдение,

Экзерсис у станка	4	-	4	тестирование, опрос 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	
<b>Модуль 2. Общая физическая подготовка</b>				
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	
<b>Модуль 3. Специальная физическая подготовка</b>				
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	

<b>Модуль 4. Техника эстетической гимнастики</b>				
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	
<b>Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа</b>				
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	
<b>Модуль 6. Техника актерского исполнительства</b>				
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	2	-	2	Тестирование
<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

## 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 игры.

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. Актёрский 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.**

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Планируемый результат обучения эстетической гимнастике по данной программе представлен в таблице 5.

**Таблица 5**

#### ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ

Модули программы	Знания	Умения
<b>Модуль 1. Хореографическая подготовка</b>	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
<b>Модуль 2 и 3. ОФП, СФП</b>	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
<b>Модуль 4. Техника эстетической гимнастики</b>	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»
<b>Модуль 5.</b>	Знание основных	Обучающийся знает правила поведения во время

<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	принципов построения и репетиции постановочных и показательных номеров	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.
<b>Модуль 6. Техника актерского исполнительства</b>	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.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель – 36

Продолжительность одного учебного занятия для детей 7-12 лет составляет 45 минут.

Программа рассчитана на 4 (четыре) года обучения:

1 год обучения – 108/144 часов в год,

2 год обучения – 144 часа в год,

3 год обучения – 144 часов в год.

4 год обучения – 216 часов в год.

Занятия по программе проводятся с 1 сентября по 31 мая каждого учебного года.

Промежуточная аттестация: в двадцатых числах декабря.

Аттестация по итогам освоения программы: конец мая

Каникулы: с 1 июня 31 августа.

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

*Материально-техническое обеспечение*

Для реализации программы используются следующие материально-технические средства:

- 1) спортивный зал;
- 2) хореографический зал;
- 3) гимнастический ковер 14x14;
- 4) гимнастические предметы (скакалка, блоки, утяжелители, мячи, обручи);
- 5) фортепиано;
- 6) магнитофон.

*Кадровое обеспечение*

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

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

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

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

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

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

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

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

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

#### **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 6.

**Таблица 6**

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

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

## 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 10-15 см; «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» – 8 раз; «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 грудной отдел позвоночника вертикально; «1» – руки и грудной

1	2	3	4
			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

**Диагностическая карта обучающегося по эстетической гимнастике**

\_\_\_\_\_  
(Фамилия и имя, год рождения)

<b>Развиваемые качества и способности</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка</b>
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.

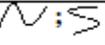
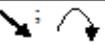
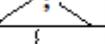
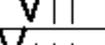
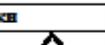
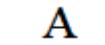
## Модуль 4. Техника эстетической гимнастики

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.	
<b>1. Движения тела</b>			
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 x 0.3		0.6	
1 В-серия		0.4	
<b>2. Равновесия</b>			
1 равновесие		0.2	
1 поворот		0.2	
<b>3. Прыжки</b>			
2 прыжка 2 x 0.2		0.4	
<b>4. Серии движений рук</b>			
4 x 0.2		0.8	
<b>5. Серии шагов</b>			
3 x 0.3		0.9	
1 серия шагов или подскоков, соединенная с другой группой движений		0.3	
<b>6. Акробатические движения</b>			
2 раза акробат. элемент 2 x 0.2		0.4	
<b>7. Движения на гибкость</b>			
4 x 0.1 (вперед - назад, вперед - прогиб, в сторону, назад)		0.4	
Комбинированные серии	возможные примеры:		
1 комбинация		0.3	
<b>Итого</b>		<b>5.9</b>	
<b>Бонус</b> (элементы идеально соответствующие 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	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)	<b>0 – 0.3</b> (1=0,1 2-3=0,2 4-5=0,3)	
Двусторонность	0 – 0.2	
Единство (согласованность совместных усилий)	0 – 0.2	
<b>Всего:</b>	<b>Max. 1.3</b>	

#### 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)	<b>0.0 – 0.3</b>	
6 построений	0.0 – 0.1	
<b>Всего:</b>	<b>Max. 1.3</b>	

#### **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	
<b>Всего:</b>	<b>Max. 1.3</b>	

#### **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/	
<b>ИТОГО</b>	<b>Max. 3.9</b>	
<b>Бонус: «тема» композиции и артистическая выразительность</b>	<b>+ 0.1</b>	

#### **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. Развитие координации. Повышение выносливости	Выполнение упражнений в виде игры	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Поточный	ОФП, СФП, хореографическая подготовка	Поочередное выполнение упражнения группой учащихся	140-150 уд/мин	Переходный, предсоревновательный, соревновательный
Одновременный	ОФП, СФП, хореографическая подготовка, постановочная работа	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Круговой	ОФП, СФП. Развитие общей выносливости	Продвижение по кругу от «станции» к «станции» и выполне-	до 160 уд/мин	Переходный

		ние упражнений		
Интегральный	Техническая подготовка, постановочная работа. Повышение специальной подготовки	Выполнение соревновательного упражнения	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный
Контрольный	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена. Все виды подготовки	Контрольные уроки и тренировки	до 160 уд/мин	На протяжении всего тренировочного периода
Соревновательный	Повышение специальной подготовленности	Выполнение соревновательных упражнений	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный

### Педагогические технологии:

- *здоровьесберегающие технологии* включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении, управление эмоциями, разрешение конфликтов, осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. При их применении создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития физического здоровья обучающихся;
- *лично-ориентированные технологии* направлены на совместную деятельность обучающихся и педагога; создают условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;
- *технологии дифференцированного обучения* учитывают применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;
- *игровые технологии* позволяют успешно осуществлять подготовку на начальном этапе обучения;
- *информационно-коммуникационные технологии* включают: просмотр видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий;
- *деятельностные технологии обучения* позволяют вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный и практико-ориентированный процесс, дающий возможность максимального раскрытия личностного творческого потенциала.

#### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- творческие работы на профильных мероприятиях районного, городского, областного уровней;
- открытые занятия, мастер-классы;
- соревнования, показательные выступления.

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- выполнение практических заданий;
- материалы анкетирования и тестирования;
- личные карты достижений,
- грамоты, дипломы, благодарственные письма, сертификаты, полученные обучающимися за участие в профильных мероприятиях;
- творческие работы, проекты, отзывы детей и родителей;

– портфолио обучающихся.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев, Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Базарова, Н. Классический танец / Н. Базарова. - М.: Искусство. - 1998, - 184с.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова - М; Ральф,1999 г.
4. Богаткова, Л. Танцы для детей / Л. Богаткова. - М; Искусство.- 1988 г.
5. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
6. Ваганова, А., Основа классического танца / А. Ваганова. - М., 2003
7. Васильева, Е., Танец: - М., 2005
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
9. Винер, И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие. 1-4 классы: Учебное пособие для общеобразовательных организаций / И. А. Винер, И.А. Горбулина, О.Д. Цыганкова . – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 201 с.
10. Голубовский, Б. Пластическая выразительность / Б. Голубовский. - М., 2006.
11. Есаулов, И.Г. «Устойчивость и координация в хореографии» /И.Г. Есаулов. М. : Планета музыки 2000. – 160с.
12. Карасев, А.В. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
13. Карпенко, Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике / Л.А., Карпенко. - Санкт-Петербург, 2012. – 86с.
14. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / Л.А., Карпенко, О.Г. Румба /ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М., 2007.-76с.
15. Косторвицкая, В., 100 уроков классического танца: - М.,2003
16. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт,- 1984,- 176с.
17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
18. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
19. Никитушкин, В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
20. Никитушкин, В.Г. Система подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин. – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
21. Рутберг, И., Движение и образ / И. Рутберг. - М., 2004
22. Русские народные танцы. - М.: Гос. культ, просвет, издат. -1999. - 87с.
23. Сухарев, В.А. Мир здоровья / В.А. Сухарев. Ростов н/Д: «Феникс».2006.
24. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
25. Ткаченко, А. Детский танец / А. Ткаченко. - М.: Профиздат. -1982, - 328 с.
26. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
27. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
28. Хавилер, Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Хавилер. – М.: Новое слово, 2004, - 104с.

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

#### **Интернет-ресурсы**

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

Раздел 3

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**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	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	

				работа	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				

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

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

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

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