

**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

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	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
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	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
Раздел 3. Приложения	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
Модуль 1. Хореографическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Постановка головы и корпуса, позиции рук, ног	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Экзерсис у станка	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Классические прыжки	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие характера музыки, его распознавание и воспроизведение посредством движений	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие музыкального ритма, музыкального размера, музыкального такта и музыкального темпа	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Музыкально-сюжетные игры	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 1	15	1	14	
Модуль 2. Общая физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Строевые упражнения	6	-	6	Наблюдение, тестирование
Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Наблюдение, тестирование, опрос
Игры и игровые упражнения	6	-	6	Наблюдение,

				тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 2	20	1	19	
Модуль 3. Специальная физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые упражнения	7	-	7	Наблюдение, тестирование, опрос
Специальные упражнения	13	-	13	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 3	22	1	21	
Модуль 4. Техника эстетической гимнастики				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые движения тела	5	-	5	Наблюдение, тестирование, опрос
Равновесия	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Прыжки	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения руками, танцевальные шаги, подпрыгивания и подскоки	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения гибкости	2	-	2	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 4	15	1	14	
Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Хореографическое составляющее танца	10	-	10	Наблюдение, тестирование
Подготовка к выступлению	10	-	10	Наблюдение, опрос, анализ выступления

Всего по модулю 5	21	1	20	
Модуль 6. Техника актерского исполнительства				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Актерский тренинг, этюды, инсценировка миниатюр	5	-	5	Наблюдение, опрос
Посещение и участие в общественных мероприятиях	2	-	2	Наблюдение, опрос, анализ
Посещение и участие в концертах	3	-	3	Наблюдение, опрос, анализ
Всего по модулю 6	11	1	10	
Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
ИТОГО:	108	8	100	

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
Модуль 1. Хореографическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Постановка головы и корпуса, позиции рук, ног	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Экзерсис у станка	7	-	7	Наблюдение, тестирование, опрос
Классические прыжки	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие характера музыки, его распознавание и воспроизведение посредством движений	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие музыкального ритма, музыкального размера, музыкального такта и музыкального темпа	3	-	3	Наблюдение, тестирование, опрос
Музыкально-сюжетные игры	3	-	3	Наблюдение,

				тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 1	24	1	23	
Модуль 2. Общая физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Строевые упражнения	8	-	8	Наблюдение, тестирование
Общеразвивающие упражнения	8	-	8	Наблюдение, тестирование, опрос
Игры и игровые упражнения	7	-	7	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 2	24	1	23	
Модуль 3. Специальная физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые упражнения	14	-	14	Наблюдение, тестирование, опрос
Специальные упражнения	14	-	14	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 3	30	1	29	
Модуль 4. Техника эстетической гимнастики				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые движения тела	6	-	6	Наблюдение, тестирование, опрос
Равновесия	5	-	5	Наблюдение, тестирование, опрос
Прыжки	6	-	6	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения руками, танцевальные шаги, подпрыгивания и подскоки	5	-	5	Наблюдение, тестирование, опрос

Движения гибкости	6	-	6	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 4	30	1	29	
Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Хореографическое составляющее танца	2	-	2	Наблюдение, тестирование
Подготовка к выступлению	17	-	17	Наблюдение, опрос, анализ выступления
Всего по модулю 5	20	1	19	
Модуль 6. Техника актерского исполнительства				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Актерский тренинг, этюды, инсценировка миниатюр	5	-	5	Наблюдение, опрос
Посещение и участие в общественных мероприятиях	2	-	2	Наблюдение, опрос, анализ
Посещение и участие в концертах	2	-	2	Наблюдение, опрос, анализ
Всего по модулю 6	10	1	9	
Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
ИТОГО	144	8	136	

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
Модуль 1. Хореографическая подготовка				
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	
Модуль 2. Общая физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Строевые упражнения	3	-	3	Наблюдение, тестирование
Общеразвивающие упражнения	13	-	13	Наблюдение, тестирование, опрос
Игры и игровые упражнения	12	-	12	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 2	30	1	29	
Модуль 3. Специальная физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые упражнения	19	-	19	Наблюдение, тестирование, опрос
Специальные упражнения	19	-	19	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 3	40	1	39	

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

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. Актерский тренинг, этюды, инсценировка миниатюр.

- Практика 2.1. Работа с вниманием.
- Практика 2.2. Фантазия и воображение.

- Практика 2.3. Музыкальная импровизация.
 Практика 2.4. Пластический театр.
 Практика 2.5. Пантомима.
 Практика 2.6. Этюды.
 Практика 2.7. Сонастройка команды (коллектива).
 Практика 2.8. Эмоциональная выразительность.

Тема № 3. Посещение и участие в общественных мероприятиях.

Тема № 4. Посещение и участие в концертах.

1.4. 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
Модуль 1. Хореографическая подготовка	Знание методики выполнения упражнений	Освоены элементы классического, народного, современного танца. Демонстрирует сформированную правильную осанку. Развиты: музыкальность, музыкальная координация. Устойчивая мотивация к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию
Модуль 2 и 3. ОФП, СФП	Теория и методика выполнения упражнений	Демонстрация физических способностей и возможностей для выполнения упражнений (гибкость, сила, координация, выносливость). Повышен уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки. Сформирована спортивная мотивация. Укреплено здоровье спортсменов
Модуль 4. Техника эстетической гимнастики	Теоретические знания техники выполнения элементов ЭГ	Сохранение определенного уровня тренированности. Ориентация по площадке. Развито «чувства команды», синхронности. Владеет дыхательной техникой при выполнении упражнений. Демонстрация приобретенного опыта и достигнутой стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Эстетическая гимнастика»
Модуль 5.	Знание основных	Обучающийся знает правила поведения во время

Постановочно-репетиционная работа	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.
Модуль 6. Техника актерского исполнительства	Знание техники и методики актерского исполнительства	Воспитание ответственности на основе осознания роли человека в современном мире. Умение ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его. Приобретение обучающимися прочных знаний по актерскому мастерству, подкрепленных практическими навыками и умениями. Закрепление навыков самостоятельной работы, исследовательской деятельности. Развитие интеллекта обучающихся, навыков общения, развитие чувства прекрасного.

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

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)

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

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

Модуль 4. Техника эстетической гимнастики

Оценочные материалы по данному модулю представлены в таблице 9.

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

Таблица 9

Команда _____

Обязательные элементы	Примеры обозначений	Макс. стоим.	
1. Движения тела			
1 целостная волна		0.2	
1 взмах тела		0.2	
1 изгиб тела		0.2	
1 наклон или выпад		0.2	
1 расслабление		0.2	
2 А-серии 2 х 0.3		0.6	
1 В-серия		0.4	
2. Равновесия			
1 равновесие		0.2	
1 поворот		0.2	
3. Прыжки			
2 прыжка 2 х 0.2		0.4	
4. Серии движений рук			
4 х 0.2		0.8	
5. Серии шагов			
3 х 0.3		0.9	
1 серия шагов или подскоков, соединенная с другой группой движений		0.3	
6. Акробатические движения			
2 раза акробат. элемент 2 х 0.2		0.4	
7. Движения на гибкость			
4 х 0.1 (вперед - назад, вперед - промах, в сторону, назад)		0.4	
Комбинированные серии	возможные примеры:		
1 комбинация		0.3	
Итого		5.9	
Бонус (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)	0 – 0.3 (1=0,1 2-3=0,2 4-5=0,3)	
Двусторонность	0 – 0.2	
Единство (согласованность совместных усилий)	0 – 0.2	
Всего:	Max. 1.3	

Структура композиции

Структура композиции разнообразна	0.0 – 0.1	
Композиция формирует целостное единство	0.0 – 0.1	
Разнообразие в использовании плоскостей и уровней, направлений/ракурсов	0.0 – 0.1	

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

Оригинальность и выразительность

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

Сбавки

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

Штрафы (большинством судей)

Запрещенные элементы или поддержки (каждый)	- 0.5/	
Религиозные и политические воздействия	- 0.3	
Выход на площадку, противоречащий правилам	- 0.3	
Костюм, прическа, макияж не соответствуют правилам	- 0.1–0.2	
Потерянный предмет (каждый)	- 0.1/	
Пятно от краски для волос (макияжа) на ковре / каждое	-0.2/	
Помощь команде (голосовая, вербальная, взаимодействие) со стороны тренера или другого официального лица во время выступления	-0.3	

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Средства становятся эффективными при соблюдении следующих условий:

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

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

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

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

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

Таблица 12

Методы тренировки

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