

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Худяков Е.В.

Приказ № _____
« 16 » _____ 2021 г.



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

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации программы: 3 года

Уровень: базовый

**Вецель Светлана Анатольевна,
старший тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории**

Челябинск, 2021

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.....	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	13
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Список литературы.....	19
Раздел 3. Приложения.....	21
3.1. Календарно-тематическое планирование.....	22
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение.....	33

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 23.08.2017 г. № 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 системы дополнительного образования детей в России определяет решающее значение системы дополнительного образования по реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе и физкультурно-спортивной направленности, с целью создания 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 детей.

В Концепции модернизации российского образования на период до 2025 года подчеркнута 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.

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 обусловлены тем, что 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. Это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области эстетической гимнастики. Содержание программы представляет собой это сочетание учебных занятий с творческой, концертной и соревновательной деятельностью. 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.

Адресат программы

Программа адресована учащимся от 7 до 12 лет.

Условия набора обучающихся

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

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Формы обучения.

Форма обучения – очная.

В программе предусмотрена работа с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с обучающимися с использованием современных информационных и телекоммуникационных 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 уровень программы.

Формы организации программы.

Занятия проводятся по группам. Данные группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы обучающихся – постоянный.

Формы реализации образовательной программы.

Традиционная, с использованием дистанционных технологий.

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 с СанПиНом, локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» по следующим вариантам:

- 1 занятие по 45 минут 3 раза в неделю, не более 108 занятий в год (график № 1);
- 1 занятие по 45 минут 4 раза в неделю, не более 144 занятий в год (график № 2);
- 2 занятия по 45 минут 2 раза в неделю, не более 144 занятий в год (график № 2);
- 2 занятия по 45 минут 3 раза в неделю, не более 216 занятий в год (график № 3).

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 таблице 2.

1.3. Содержание программы

Таблица 2

Учебный план программы (базовый уровень)

№ п/п	Наименование разделов	График №1				График №2				График №3			
		Теория	Прак- тика	Всего	Форма конт- роля	Теория	Прак- тика	Всего	Форма конт- роля	Теория	Прак- тика	Всего	Форма конт- роля
1	Вводное занятие	2	-	2	Опрос	2	-	2	Опрос	1	-	1	Опрос
2	Хореографичес- кая подготовка	1	14	15	Набл юдение	1	23	24	Набл юдение	1	25	26	Наблю- дение
3	Общая физическая подготовка	-	25	25	Набл юдение	-	24	24	Набл юдение	-	30	30	Наблю- дение
4	Специальная физическая подготовка	-	28	28	Набл юдение	-	30	30	Набл юдение	-	40	40	Наблю- дение
5	Техника эстетической гимнастики	-	15	15	Набл юдение	-	30	30	Набл юдение	-	50	50	Наблю- дение
6	Постановочно- репетиционная работа	1	20	21	Набл юдение	-	20	20	Набл юдение	-	45	45	Наблю- дение
7	Техника актер- ского исполни- тельства		10	10	Набл юдение		10	10	Набл юдение		20	20	Наблю- дение
8	Итоговое занятие	-	2	2	Тести- рова- ние	-	4	4	Тести- рова- ние	-	4	4	Тести- рова- ние
ИТОГО:		4	104	108		2	142	144		2	214	216	

Содержание учебного плана программы базового уровня представлено в таблице 3.

Таблица 3

Содержание учебного плана

Раздел, тема занятия	Основные понятия
Раздел 1. Вводное занятие	Цели, задачи, содержание программы обучения. Основы знаний. Правила поведения в спортивных залах. Инструктаж по ОТ и ТБ
Раздел 2. Хореографическая подготовка	Хореография и музыкально-двигательная подготовка Понятия: –позиции рук, ног –постановка головы и корпуса –экзерсис у станка (6 упражнений) –классические прыжки –музыкальный ритм –музыкальный размер –музыкальный такт –музыкальный темп –позиции рук и ног –комплекс движений у станка –воспроизведение характера музыки посредством движений –музыкальные игры –распознавание характера музыки –музыкально-сюжетные игры –танцы
Раздел 3. Общая физическая подготовка	Строевые упражнения: – построение – выравнивание – ходьба на месте и в движении – переход с шага на бег и обратно – построение и расчёт – приветствие – повороты направо, налево, кругом – общие понятия о дистанциях и интервалах – строевой шаг – перестроения Общеразвивающие упражнения: – для рук и плечевого пояса – для шеи и туловища – для ног – для мышц голени и стопы – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости – различные комплексы ОРУ Игры и игровые упражнения: – сюжетные игры – обучающие игры – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества

	– малые подвижные игры – эстафеты – упражнения из других видов спорта (прыжки через скакалку, игры с предметами, мяч)
Раздел 4. Специальная физическая подготовка	Базовые упражнения: а) 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 б) бег: – бег на полупальцах по кругу – бег с высоким подниманием бедра – бег с захлёстыванием голени – подскоки Специальные упражнения: а) упражнения в равновесии: – равновесие на полу пальцах на двух ногах – равновесие в приседе на двух ногах – переднее равновесие – равновесие «пассе» – переднее, заднее, боковое равновесие б) 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 в) 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 шпагат (продольный и поперечный)
Раздел 5. Техника	а) волны:

эстетической гимнастики	– волна вперед, волна назад – боковая волна – целостная волна б) взмахи: – круговой взмах – разноименный взмах в) выпады: вперед, назад, в сторону г) скручивания д) расслабления, сжатия
Раздел 6. Постановочно-репетиционная работа	Постановка и отработка показательных номеров и упражнений для соревнований различного уровня
Раздел 7. Техника актерского исполнительства	– практические групповые занятия (актерский тренинг, этюды, инсценировка миниатюр; – индивидуальные занятия; – посещение и участие в общественных мероприятиях; – посещение и участие в концертах.
Итоговое занятие	Тестирование

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 4.

Таблица 4

Планируемый результат обучения эстетической гимнастике на базовом уровне

Направления программы	Знания	Умения
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
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»
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.
Актерская подготовка	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 учащимися прочных знаний по актерскому мастерству, подкрепленных практическими навыками и умениями. Закрепление навыков самостоятельной работы, исследовательской деятельности. Развитие интеллекта учащихся, навыков общения, развитие чувств 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 3 (три) года обучения:

1 год обучения – 108/144 часов в год,

2 год обучения – 144 часа в год,

3 год обучения – 216 часов в год.

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

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).

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.

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

2.4. Оценочные материалы

Контрольные тесты физических качеств и диагностическая карта обучающегося эстетической гимнастике на базовом уровне приведены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

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	1-5	«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	1-5	«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	1-5	«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
		5	«5» – 13 раз; «4» – 12 раз; «3» – 11 раз; «2» – 10 раз; «1» – 9 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

1	2	3	4
			незначительно разведены
		4-5	«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 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
		5	«5» – 19 раз; «4» – 18 раз; «3» – 17 раз; «2» – 16 раз; «1» – 15 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
		5	«5» – сохранение равновесия 7 с; «4» – сохранение равновесия 6 с; «3» – сохранение равновесия 5 с; «2» – сохранение равновесия 4 с; «1» – сохранение равновесия 3 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
		5	«5» – нога зафиксирована в положении близком к шпагату; «4» – нога зафиксирована выше головы; «3» – нога зафиксирована на уровне головы; «2» – нога зафиксирована на уровне плеч; «1» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч

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.

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 7.

Таблица 7

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 выполнение упражнений	до 160 уд/мин	Переходный

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

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.

Педагогические технологии:

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

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

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

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

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

2.6. Список литературы

1. Аркаев, Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Базарова, Н. Классический танец / Н. Базарова. - М.: Искусство. - 1998, - 184с.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова - М; Ральф, 1999 г.
4. Богаткова, Л. Танцы для детей / Л. Богаткова. - М; Искусство.- 1988 г.
5. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
6. Ваганова, А., Основа классического танца / А. Ваганова. - М., 2003
7. Васильева, Е., Танец: - М., 2005
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
9. Винер, И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие. 1-4 классы: Учебное пособие для общеобразовательных организаций / И. А. Винер, И.А. Горбулина, О.Д. Цыганкова . – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 201 с.
10. Голубовский, Б. Пластическая выразительность / Б. Голубовский. - М., 2006.
11. Есаулов, И.Г. «Устойчивость и координация в хореографии» /И.Г. Есаулов. М. : Планета музыки 2000. – 160с.
12. Карасев, А.В. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
13. Карпенко, Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике / Л.А., Карпенко. - Санкт-Петербург, 2012. – 86с.
14. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / Л.А.,

- Карпенко, О.Г. Румба /ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М., 2007.- 76с.
15. Косторвицкая, В., 100 уроков классического танца: - М.,2003
 16. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт,-1984,- 176с.
 17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
 18. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
 19. Никитушкин, В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
 20. Никитушкин, В.Г. Система подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин. – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
 21. Рутберг, И., Движение и образ / И. Рутберг. - М., 2004
 22. Русские народные танцы. - М.: Гос. культ, просвет, издат. -1999. - 87с.
 23. Сухарев, В.А. Мир здоровья / В.А. Сухарев. Ростов н/Д: «Феникс».2006.
 24. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
 25. Ткаченко, А. Детский танец / А. Ткаченко. - М.: Профиздат. -1982, - 328 с.
 26. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
 27. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
 28. Хавилер, Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Хавилер. – М.: Новое слово, 2004, - 104с.
 29. Шипилина, И. А. Хореография в спорте. / И.А. Шипилина, - Издательство: Феникс, 2004 г., 224 стр.

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.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].

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарно-тематический план Базовый уровень 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	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		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	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	

		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		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	Итоговое занятие	Тестирование	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	

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

Форма текущего контроля и аттестации: собеседование

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

				гимнастики		
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Техника актерского исполнительства	Техника актерского исполнительства	
		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	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	1	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
Итого:			108			

Календарно-тематический план

Базовый уровень

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	2	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		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 соревновательных 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	Постановочно- репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Постановочно- репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Хореографическая	Основы классического танца	

				подготовка		
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		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 соревновательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	

		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		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 соревновательных упражнений	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		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 соревновательных упражнений	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	

		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	

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

Календарно-тематический план

Базовый уровень

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	3	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		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 соревновательных упражнений	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		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 соревновательных упражнений	
		1	3	Постановочно- репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Специальная физическая	Акробатические элементы	

				подготовка		
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	

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

		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных 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	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	3	Хореографическая	Основы классического танца	

				подготовка		
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Постановочно-репетиционная работа	Отработка соревновательных упражнений	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	3	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	3	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
Итого:		216				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

График №1					
1	Формирование основ здорового образа жизни	8	беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
2	Конкурс 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 заданий	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.

