

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный Центр №1» (филиал)
454016, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 61А
Тел./факс 8(351) 200-20-19 e-mail: maoucl@mail.ru
(e-mail: scola87@yandex.ru)



Согласовано
Протокол методического
совета

« 28 » 08 2025г



Утверждено
Директор
МАОУ «ОЦ №1»

И. П. Правосудова

« 28 » 08 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

От ритмики к танцу: «Единство спорта и танца - путь к достижению гармонии»

Художественной направленности

Возраст обучающихся: 10 -15 лет
Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Антони Екатерина Викторовна

Челябинск 2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка:

1.1 Педагогическая целесообразность и актуальность программы	3
1.2. Отличительные особенности (новизна) программы	5
1.3 Цель и задачи программы	6
1.4 Организация образовательного процесса	7
1.5 Планируемые результаты освоения программы	10

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Тематическое планирование по годам обучения	11
2.1.1. Тематическое планирование первого года обучения	11
2.1.2. Тематическое планирование второго года обучения	12
2.2 Содержание программы по годам обучения	13
2.2.1 Содержание программы первого года обучения	13
2.2.2 Содержание программы второго года обучения	15
2.3 Воспитательная работа	18
2.4. Методические и оценочные материалы	20
2.4.1 Контрольно – диагностические материалы	20
2.4.2 Формы выявления полученных знаний	21
2.4.3 Организационно-педагогические условия реализации программы	21
2.5 Учебно – методическая литература, рекомендуемая Министерством образования РФ	22
Приложение №1	23
Календарный учебный график	
Приложение №2	24
План-сетка воспитательных мероприятий на год.	
Приложение №3	26
Контрольно-оценочные материалы	
Педагогический мониторинг по программе	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) «От ритмики к танцу: единство спорта и танца – путь к достижению гармонии» относится к базовому уровню и имеет художественную направленность, очной формы обучения, сроком реализации 2 года, объём программы 144 часа 1 год обучения,

180 часов 2 год обучения для детей 10 – 15 лет.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8.Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;

9.Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения
Программа рассчитана на 2 года и предполагает: общую физическую подготовку и освоение ребенком основных предметов: хореография, художественная гимнастика и танец.

1.1. Педагогическая целесообразность и актуальность программы

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает гимнастика и хореография.

Занятия хореографией развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Элементы художественной гимнастики чрезвычайно богата и разнообразна объемом физических движений. Именно элементы художественной гимнастики, как вид спорта позволяет реализовывать человеку во всей полноте физическую, эмоционально-волевую и духовную сферу. Воспитание молодёжи во все времена занимало и занимает важное место, поэтому усиление внимания к проблеме подростков на современном этапе закономерно. Необходимо шире привлекать их к занятиям спортом, что позволит снизить уровень асоциального поведения, улучшит физическое и нравственное здоровье молодого поколения. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребенку «ситуации успеха». А на основе успешного опыта раскрытия личности в рамках студии «Грация» воспитанник более целенаправленно будет самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Основы элементарной хореографии – это средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Регионально-национальный компонент на уроке хореографии реализуется через знакомство с музыкальным материалом уральских композиторов Елены Попляновой, Валерия Ярушина, Владимира Ошерова. Музыкальный материал используется на уроках как сопровождение игр и аккомпанемент для разминки

Новизна программы «Единство спорта и танца - путь к достижению гармонии» заключается в органичном соединении элементов хореографии и элементов гимнастики (танец и спорт). Важное место в гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, способствуют развитию координации движений, танцевальной, ритмичности, раскрепощённой, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Таким образом, программа отвечает потребностям сегодняшнего уровня культурной жизни и ориентировано на эффективное решение развития личности. Занятия успешно влияют на формирование прежде всего тех сторон личности, на которые оказывают недостаточное влияние традиционные школьные предметы и которые позволяют говорить об уровне гармонизации общего развития ребенка. Выявлены следующие

критерии, позволяющие отследить качества, на развитие которых хореография и гимнастика влияет непосредственно:

1. критерии общефизического и двигательного развития;
2. критерии музыкально-ритмического и эмоционального развития;
3. критерий здоровья;
4. критерии развития моторной, слуховой и образной памяти;
5. критерий развития коммуникативных навыков.

Учащиеся, приобретая умения и навыки выполнения движений в соответствии с музыкой, получают возможность использовать бесконечные по форме, структуре и последовательности вариации движений в зависимости от создаваемого образа. Важен правильный подбор музыкальных произведений для занятий, от этого во многом зависит воспитание хорошего музыкального вкуса. Художественная ценность музыки, ее разнообразие и действенность, доступность восприятию учащихся – вот основные требования, которые необходимо учитывать при подборе музыкального материала для уроков. Благодаря яркой музыке обогащается эмоциональная сфера учащихся, расширяется музыкальный кругозор, повышается общая музыкальная культура.

Все перечисленное выше поможет ребенку мыслить логически, разовьет пространственное мышление и координацию, поможет преодолеть внутренние комплексы и создаст предпосылки для свободного творчества и самовыражения. Поэтому значительное место отводится заданиям, развивающим художественно-творческие способности детей, воображение, инициативу, самостоятельность. Каждая личность уникальна и неповторима. В каждом ребенке живет вкус к творчеству, потребность в реализации своего творческого потенциала. Расширение кругозора учащихся посредством знакомства с основами гимнастики, хореографии и танца. Выявление и развитие музыкальных и физических способностей детей.

1.2. Отличительные особенности (новизна) программы.

Программа «Единство спорта и танца – путь к достижению гармонии» разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы), «Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования). И программы по художественной гимнастике составленной на основе типового плана-проекта рабочей программы для ДЮСШ

Содержание программы предлагает материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Для достижения гармонии в развитии ребёнка не меньше внимания необходимо уделять его нравственному и физическому совершенствованию, нельзя оставлять без внимания и развитие эмоциональной сферы личности. На протяжении веков одним из универсальных средств воспитания было и остаётся искусство.

Программа «Единство спорта и танца - путь к достижению гармонии» заключается в органичном соединении элементарной хореографии и элементами художественной гимнастики (танец и спорт)., т.е «Затанцует спорт».

Составляющие программы:

Программа состоит из трех основных блоков:

Художественная гимнастика;

Элементы хореографии;

ансамбль (оригинальный танец вводится со 2 года обучения

Ансамбль- раздел включен в программу для подготовки групповых показательных программ., жонглирование (3 и более предметами), усложненный рисунок танца.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы - способствовать гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, через обучение элементарной гимнастике и хореографии.

Программа нацелена на создание ситуаций успеха для того, чтобы ученик верил в свои силы, и постоянно поддерживалось его желание заниматься в студии «Грация»

Основная цель дисциплины 1 год обучения:

Расширение кругозора обучающихся посредством знакомства с основами хореографии и элементами гимнастики. Выявление и развитие музыкальных и физических способностей детей.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих задач:

Обучающие:

- развитие общей музыкальности с помощью средств ритмики: осознанное отношение к музыке, чувства ритма, умение согласовать движения с музыкой;
- знакомство с основными терминами хореографии; овладение первыми навыками танцевальных движений и изучение простейших танцевальных комбинаций;
- знакомство с предметами художественной гимнастики;

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям спортом вообще, в том числе к хореографическому искусству и гимнастике;
- развитие памяти и внимания;
- формирование правильной осанки, правильной постановки корпуса, ног, рук, головы;
- развитие координации движений, ориентации в пространстве;
- развитие силы и гибкости мышц,
- развитие эмоциональной сферы ребёнка (эмоциональная реакция на музыку).

Воспитывающие:

- воспитание аккуратности и подтянутости
- удовлетворение коммуникативных потребностей детей данной возрастной группы;
- формирование интереса к искусству хореографии через элементарные представления о красоте танца.

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности и упорства в достижении цели;

Основная цель дисциплины 2 год обучения:

Развитие музыкальных и физических способностей детей. Формирование двигательных навыков необходимых для изучения танцевальных композиций, раскрытие индивидуальности, развитие творческой личности.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих задач:

Обучающие:

- изучение основ музыкальной грамоты; развитие слуха; осознанное отношение к музыке, чувства ритма, умение согласовать движения с музыкой;
- знакомство с основными терминами классического танца; приобретение практических навыков и умений исполнения простейших гимнастических движений;
- совершенствование исполнительского мастерства, способности к импровизации;
- поэтапное освоение обучающимися каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) базовых навыков на простейших упражнениях художественной гимнастики без предмета и с предметом;

Развивающие:

- формирование правильной осанки, правильной постановки корпуса, ног, рук, головы;
- развитие физических данных, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- совершенствование способности двигаться и ориентироваться в пространстве;
- развитие эмоциональной сферы ребёнка; развитие образного мышления; знакомство с предметами художественной гимнастики;
- развитие силы и гибкости мышц,

Воспитывающие:

- формирование интереса к искусству хореографии через элементарные представления о красоте танца;
- воспитание активности и ответственности за свои поступки; воспитание элементов артистичности.
- формирование интереса к искусству хореографии через элементарные представления о красоте танца;

1.4 Организация образовательного процесса

Распределение учебного времени по годам обучения. Объем и срок освоения программы.

Образовательная программа рассчитана на два года обучения и разработана в соответствии с федеральными, региональными, муниципальными нормативными и правовыми документами и локальными актами МАОУ «Образовательный центр №1».

1 год – 144 часа - 2 раза в неделю: по 2 учебных часа, длительность каждого учебного часа: 45 минут.

2 год - 180 часов - 2 раза в неделю: по 2 и 3 учебных часа длительность каждого учебного часа: 45 минут.

Форма обучения - очная.

Программа предназначена для детей 10-15 лет, получивших элементарные знания, умения и навыки в общеобразовательном учреждении по программе «От ритмики к танцу» (стартовая). Программа рассчитана на 2года обучения и предполагает более

углубленную подготовку воспитанников по получению специфических знаний, умений и навыков, причем практические занятия составляют большую часть программы. Прием в группы осуществляется методом свободного набора с личного согласия воспитанника. Группы 2 и следующих годов обучения могут быть образованы из предыдущих групп, прошедших курс обучения. Согласно санитарным требованиям учебное занятие обязательно включает перемены:

1 год обучения 2 часа (45 мин. – 10 мин.-45 мин.),

2 год обучения 3 часа (45 мин. – 10 мин.- 45 мин.- 10 мин.- 45 мин.).

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Настоящая программа разрабатывалась с учетом следующих педагогических принципов:

Принципа природосообразности - занятия выстраиваются поступательно, доступно уровню развития обучающихся, на основе постоянного учета индивидуальных и возрастных особенностей;

Принципа гуманизации - способствует раскрепощению человека, росту его самостоятельности свободы.

Принципа доступности, требующего учета особенностей развития обучающихся с точки зрения их реальных возможностей и исключающего интеллектуальные, моральные, физические перегрузки;

Принципа связи теории с практикой, предусматривающего использование полученных знаний в решении практических задач. Для этого необходимо использование анализа примеров и ситуации из реальной жизни;

Принципа единства коллективных и индивидуальных начал, дающего право педагогу и детям использовать различные подходы, методы, формы и средства организации обучения.

Программа построена по принципу *личностно-ориентированного взаимодействия* детей, педагога и родителей, в ней заложено сочетание индивидуальной и коллективной деятельности детей.

На разных его этапах, ведущими выступают отдельные приведенные ниже технологии и методы.

➤ **По подходу к ребенку:**

1. личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

-- *гуманно-личностные технологии* (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

-- *технологии сотрудничества* (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект - субъектных отношениях педагога и ребенка, педагог и учащийся совместно

вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

-- *технологии свободного воспитания* (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности, осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

➤ **По преобладающему (доминирующему) методу:**

1. Репродуктивные технологии – (обучающиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их), методы репродуктивной группы:

-- *объяснительно-иллюстративные* (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

- *побуждающие репродуктивные*:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность воспитанников - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

2. Технологии проблемного обучения - (обучающиеся добывают субъективно новые знания в процессе творческой деятельности)

- *частично-поисковый (эвристический)* - предполагает участие обучающихся в поиске, но без самостоятельного планирования ими этапов исследования. .

3. Игровые технологии (дети воссоздают и усваивают общественный опыт, знания, овладевают умениями и навыками в соответствии с поставленной целью посредством игровой деятельности - педагогические игры, игровые приемы и ситуации и т.д.)

➤ **По организационным формам:**

1. Индивидуальная технология обучения — предполагает создание индивидуальной образовательной траектории (педагог – обучающийся, обучающийся - средства обучения (книга, компьютер и т.п.). Задания в зависимости от достигнутого уровня развития.

2. Групповые технологии — предполагают:

- фронтальную работу (упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами). Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств;

- групповую (одно задание на разные группы), применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на развитие двигательных качеств.

Программа строится по концентрическому методу (по спирали). Все разделы вначале изучаются на более простом материале, а затем педагог возвращается к этим разделам, используя более сложные музыкальные произведения, работая над музыкально-ритмическими упражнениями, композиционно более развернутыми, отличающимся большим разнообразием движений. Таким образом, соблюдается основной дидактический принцип - идти от простого к сложному. Благодаря концентрическому методу большинство уроков носят комплексный характер и включают материал разных разделов.

Содержание программы идёт с учётом возрастных особенностей детей (10-15 лет). Этот возрастной период характеризуется значительными изменениями в поведении и психологическом состоянии ребёнка, которые связаны с расширением кругозора, круга общения, обстановки в целом в связи с переходом к режиму обучения и условиям школы. Для детей этого возраста характерным является яркое, богатое воображение и образное мышление, а так же неусидчивость и быстрая утомляемость. Поэтому для достижения наибольшей эффективности результатов по предмету необходима строгая продуманность каждого урока, его отдельных частей, использование широкого арсенала методических приемов, индивидуальный подход к каждому ученику. Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять учащихся большим количеством нового материала, избегать однообразных заданий. Урок должен приносить ученикам радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать творческий потенциал. Надо шире привлекать учащихся к показу движений, глубокому анализу музыки, к объяснению правил игры, к оценке деятельности друг друга. Педагогика сотрудничества, участие в творческом процессе – вот тот путь, который может активизировать учащихся, заинтересовать предметом.

Виды проведения занятий

1. Теоретические (при изучении нового материала, проверке знаний, повторении).
2. Практические (по отработке умений и навыков) основная задача данного вида занятия - освоение отдельных элементов и соединений. Данный вид занятия находит наибольшее применение на этапах начальной специальной подготовки при освоении новых композиций.
3. Учебно-тренировочные
4. Тренировочные занятия с использованием предметов худ. гимнастики
5. Контрольное занятие основная задача этого занятия подытожить освоение очередного раздела программы.
6. Концертные программы готовятся в соответствии с планом работы школы и календарем массовых мероприятий.

1.5 Планируемые результаты освоения программы.

В конце 1 года обучения:

Предметные:

- знать понятия: epaulement, поза классического танца: croise, efface, ecarte, позы большие и маленькие,
- знать и четко, уверенно исполнять позиции рук, ног, сохранять прямой и подтянутый корпус в состоянии покоя и при исполнении движения
- знать координацию при исполнении port de bras,
- знать как показать различие в исполнении четких, отрывистых движений, и слитных, плавных движений,
- уметь натягивать носок и колено в состоянии покоя и при движении, различать и уверенно исполнять шаг, марш, виды бега, подскоки, прямые прыжки, уверенно исполнять элементарные движения экзерсиса с необходимой координацией частей тела на середине зала,

- слышать сильную долю в музыке, начало и конец музыкальной фразы, знать и различать музыкальные жанры (полька, марш, вальс)

Личностные:

- выполнять основные движения элементарной акробатики
- выполнять основные движения с предметом «скакалка»

Метапредметные:

- формировать умения адекватно оценивать собственное поведение
- развивать умения самоконтроля
- формировать умение действовать по алгоритму

В конце 2 года обучения:

Предметные:

- знать движения классического танца
- знать понятия: поза классического танца: croise, efface ecarte, позы большие и маленькие arabesque 1п, 2п, четко исполнять рисунок предложенных поз носком в пол.
- знать терминологию хореографии
- знать основные движения с предметами художественной гимнастики и «Жонглирования»

Личностные:

- выполнять основные движения классического танца, сольной и групповой акробатики
- уметь правильно выполнять основные элементы упражнений с предметами Х.Г.;
- уметь импровизировать и составлять свой танец (с предметами художественной гимнастики и без предмета), выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки
- показать чёткость, выносливость при исполнении отдельных движений и сложных комбинаций, с предметами художественной гимнастики и без,

Метапредметные:

- уметь адекватно оценивать собственное поведение
- владеть самоконтролем
- уметь действовать по алгоритму

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Тематическое планирование по годам обучения

2.1.1. Тематическое планирование первого года обучения

Примечание. Расчёт часов учебного (тематического) плана представлен на:

- 36 учебных недель - одна учебная группа.

№ п/п	Тема	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Элементы гимнастики	72	3	69	
	Вводное занятие	2		2	Определение Физических данных детей
1.1	ОФП на силу, гибкость	20		20	Нулевой срез
1.2	Упражнения без предметов	20	1	19	Педагогическое наблюдение, практическое задание
1.3	Упражнения с элементами	20	1	19	Педагогическое

	акробатики				наблюдение, практическое задание
1.4	Упражнения со скакалкой	8	1	7	
1.5	Зачетное занятие	2		2	Контрольное тестирование физической подготовки
2	Элементы хореографии	70	3	67	
2.1	История хореографии	2	2		
2.2	Ритмика и музыкальная грамота	8		8	Педагогическое наблюдение, практическое задание
2.3	Работы над стопой, выворотностью	14		14	Педагогическое наблюдение, практическое задание
2.4	Элементы классического танца	14		14	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.5	Танцевальные композиции Музыкально – танцевальные игры	10 12		10 12	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.6	Аллегро	10		10	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
3	Итоговое занятие	2		2	Контрольные тесты физических качеств
	Итого	144	6	138	

Примечание. Расчёт часов учебного (тематического) плана представлен на:

- 36 учебных недель - одна учебная группа.

2.1.2 Тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Элементы гимнастики	72	10	60	
	Вводное занятие	2		2	Определение Физических данных детей
1.1	ОФ СП	14	2	12	Нулевой срез
1.2	Упражнения без предмета	14	2	12	Наблюдение
1.3	Упражнения с элементами акробатики	14	2	12	Текущее, наблюдение
1.4	Упражнения со скакалкой	14	2	12	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
1.5	Упражнения со мячом	12	2	10	Текущее, наблюдение в

					рабочем порядке
1.6	Зачетное занятие	2		2	Открытый урок
2	Элементы хореографии	72	2	70	
2.1	Предмет хореография	2	2		
2.2	Экзерсис	34		34	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.3	Упражнения на равновесие на середине зала	14		14	Текущее, наблюдение
2.4	Аллегро	20		20	Текущее, наблюдение
2.5	Итоговое занятие	2		2	Участие в школьных концертах
3	Ансамбль	36	1	35	
3.1	Вводное занятие. Повтор изученного материала.	2		2	
3.2	Подбор музыки Жонглирование с 2 и 3 кольцами	3	1	4	Творческая работа
3.3	Постановка танца с предметами художественной гимнастики.	4		4	Текущий, концертный номер, участие в школьных концертах
3.4	Разучивание движений танца	4		4	Творческая работа
3.5	Отработка композиций и связок нового материала	14		14	Творческая работа
3.6	Закрепление движений, композиций	6		6	Участие в конкурсах районного, городского уровня
3.7	Повтор пройденного материала	1		1	Контрольные тесты физических качеств
3	Открытое итоговое занятие	2		2	Участие в школьных концертах
	Итого	180	13	167	

Примечание. Расчёт часов учебного (тематического) плана представлен на:

- 36 учебных недель - одна учебная группа.

2.2 Содержание программы по годам обучения.

2.2.1 Содержание программы первого года обучения

1. Тема «Элементы гимнастики» (72ч)

1.1 Вводное занятия (2ч)

- правила техники безопасности и поведения во время занятий. знакомство с предметами художественной гимнастики

1.2 ОФСП (20ч)

- упражнения на силу. (2ч)

- упражнения на гибкость (8ч)

- упражнения на прыгучесть. (4ч)
- упражнения на расслабление (2ч)
- упражнения на ловкость (4ч)

Цель – развитие силы прыгучести, ловкости

1.3 Упражнения без предмета (20ч)

Теория (1ч) - Физическая культура - одно из важнейших средств воспитания, укрепление здоровья и всестороннего развития.

- Виды шагов: с носка, на полупальцах, высокий.
- Виды бега: на полупальцах, бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «ножницы».
- Наклоны: из положения стоя вперед, назад, вправо, влево
- Подскоки и прыжки: с двух ног; с места; с полного приседа –выпрямившись; на правой ноге, на левой ноге.
- Упражнения в равновесии: стойка на полупальцах (releve), руки в стороны. Ласточка, цапля
- Волны: одновременные и последовательные.
- Вращения: переступанием, скрестно.

Цель – Развитие осанки, выносливости, равновесия, укрепление мышц спины

1.4 Упражнения с элементами акробатики. (20ч)

Теория (1ч)- что такое акробатика

- Стойка на лопатках.
- Коробочка.
- Кувырок боком в левую, в правую стороны.
- Полу- шпагат на правую, на левую ногу.
- Шпагат на правую, на левую ногу.
- Прямой шпагат

Цель – Развитие устойчивости, гибкости, растяжки.

1.5 Упражнения со скакалкой (8ч):

- Техника предмета качание и махи скакалкой держа скакалку в правой, в левой руке. Вращение скакалкой держа скакалку в правой, в левой руке.
- Прыжки на двух, вращая скакалку вперед.
- Подскоки с ноги на ногу.
- Разучивание упражнения «Хвостик».
- Обвитие скакалкой кистей, локтей, коленей.

Цель – Развитие мышц кисти, прыгучести

1.6 Зачетное занятие (2ч)

Подведение итогов темы, контрольный срез

2. Тема «Элементы элементарной хореографии» (70ч)

Цель – Расширение кругозора учащихся посредством знакомства с основами хореографии. Выявление и развитие музыкальных и физических способностей детей.

3.1 Теоретические знания Распорядок дня и личная гигиена.

Введение в хореографию. (2ч)

3. 1 Ритмика и музыкальная грамота: (8ч)

Теория (0ч) – Понятие - «точка класса»

Практика (8ч) - изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений

- упражнения с музыкальными заданиями по слушанию музыки (на определение темпа, ритмического рисунка, динамических оттенков, различных выразительных средств);
- движения под музыку. Марш: простой; на месте 8 и в продвижении 8; с хлопком на «раз» ..., на «два»; фигурный: «змейка», «улитка».

3.2. Работа над выворотностью стопы. Разминка: (14ч)

Цель: Развитие осанки, выносливости, равновесия, укрепление мышц спины.

Практика (12ч) - ОРУ, разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

- упражнения из аэробики, гимнастики для укрепления, развития эластичности связок и мышц;
- упражнения на координацию, согласованное движение 2 частей тела;
- повороты вправо и влево,
- подготовительное движение рук - preparation,
- ориентация в пространстве - движения в различных направлениях (вперёд, назад, вправо, влево, по линии танца), соблюдение интервалов, построение простейших рисунков (круг, линия, колонна);
- упражнения, помогающие сформировать красивую осанку, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- движения, развивающие физические данные;
- вращение кистей, вращения в локтевом суставе, в плечевом суставе, различные махи.
- бег - танцевальный, мелкий, с высоко поднятым бедром.
- шаги - бытовой, марш, танцевальный, на полупальцах, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставной шаг в различных сочетаниях.

3.3 Элементы классического танца: (14ч)

Цель – Развитие выворотности, выразительности.

Практика (14ч) работа над элементами хореографической азбуки

- подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук;
- 6, 1, 2, 3 позиции ног;
- 1 port de bras и другие упражнения на выразительность рук,
- волны руками, взмахи,
- «Часики» полуприседы (Exercise demi plie по 1 п).
- Exercise: battement tendu по 1 п
- Exercise: grand battement jete
- Середина зала adagio - равновесие (ласточка)

3.4. Прыжки (Allegro): (10ч)

Цель – Развитие прыгучести и лёгкости.

Практика (10ч) работа над лёгкостью.

- pas saute (по 6 позиции, 1 позиции). «пружинка» по 6 позиции
- на координацию с ноги на ногу,
- pas echarpe на 2 позицию
- подскоки, в разных вариациях
- галоп, шаг польки.

3.5 Танцевальные композиции: в ритме польки, «Кик- марш». (10ч)

Цель – Развитие танцевальности

Практика (10ч) работа над этюдами, танцами

3.6. Музыкально-танцевальные игры: «Журавли - журавушки», «Цапля»,

«День – ночь», (12ч)

Цель – закрепление музыкально-ритмического материала в игре;

Практика (12ч) музыкально-танцевальные импровизации;

4.Итоговое занятие (2ч)

Цель – Показать результаты работы детей в течении учебного года.

Практика (2ч) Открытый урок.

2.2.2. Содержание программы второго года обучения.

1. Тема «Элементы гимнастики» (72ч)

1.1 Вводное занятия (1ч)

- правила ТБ и поведения на рабочем месте во время занятий.
- история художественной гимнастики

1.2 ОФСП (14ч)

Теория 1ч - значение физических упражнений для формирования осанки, для правильного развития организма.

- ОРУ на силу. (4ч)
- ОРУ на гибкость (2ч)
- ОРУ на выносливость. (4ч)
- ОРУ на координацию (2ч).

Цель –развитие силы выносливости, координации

1.3 Упражнения без предмета (14ч)

Теория (1ч) Знать порядок построения и технику исполнения комплекса упражнений на «гибкость». Знать значение физических упражнений для правильного развития организма

- Виды шагов- на полупальцах, высокий, острый, переменный.
- Виды бега- на полупальцах, с высоким подниманием колена, «захлест» пяток назад, «ножницы»,
- Наклоны; из положения ноги врозь наклон корпуса вперед, назад, в сторону, глубокий до касания кистями рук пола.
- Подскоки и прыжки: с двух ног с места, толчком одной с места, толчком двух в группировку, в «разножку» ноги врозь.
- Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на правой, на левой ноге, на полупальцах руки вверх.
- Волны: руками, корпусом, передняя волна.
- Вращения: скрестные, одноименные с острым коленом на 180, на 360

Цель – Развитие осанки, выносливости, равновесия, укрепление мышц спины

1.4 Упражнения с элементами акробатики. (14ч)

Теория (2ч)- просмотр акробатических композиций

- Стойка на лопатках, лодочка, коробочка, мост (лёжа, стоя)
- Колесо, кувырок боком в левую, в правую стороны.
- Шпагат на правую, на левую ногу, прямой шпагат

Цель – Развитие устойчивости, гибкости, растяжки.

1.5 Упражнения со скакалкой (12ч):

Теория (1ч)- просмотр акробатических композиций со скакалкой

- Техника предмета: качание, махи скакалкой держа предмет в правой в левой руке. Круги держа скакалку сложенной вдвое, развернутой.
- Вращение скакалкой: над головой, в боковой плоскости, впереди.
- Броски и ловля скакалки в положении стоя, сидя.
- Передача скакалки около отдельных частей тела. Хвостик.

Цель – Развитие мышц кисти, прыгучести

1.6 Упражнения с мячом (12ч):

Теория (1ч)- просмотр акробатических композиций с мячом

- Техника предмета хватки мяча- снизу, сверху. Махи во всех направлениях.
- Передача мяча около отдельных частей тела– шеи, ног, плеч.
- Отбивы мяча: кистью, локтем, плечом, грудью, коленом.
- Перекаты: по полу, рукам, ногам, спине, груди. Броски – ловля мяча.

Цель – Развитие мышц кисти, прыгучести

1.7. Зачетное занятие (2ч)

Подведение итогов темы, контрольный срез

2. тема «Элементы хореографии» (72ч)

2.1 Предмет хореография (2ч)

Теория- хореографические школы

2.2 Exercis: Работа над выворотностью стопы (10ч)

- позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, (выворотные, свободные, прямые),
- relive по 1п, 2п, 3п, 5п,
- понятие en dehors и en dedans,
- положение ноги на sou – de – pied,
- положение тела - epaulement croise, epaulement efface.

Цель – Развитие выворотности

Exercis (24ч)

- demi plie 1п, 2п, 3п,
- battement tendu по 1п, 3п, во все направления,
- battement tendu jete по 1п, 3п, во все направления,
- preparation к rond de jambe par terre, rond de jambe par terre en dehors, en dedans ,
- battement fondu во все направления,
- battement frappe во все направления,
- releve по 1п, 2п, 3п, 5п,
- battement releve lent на 45, во все направления,
- grand battement jete во все направления по 1п, 3п,

Цель- развитие растяжки. танцевальности

2.3 Упражнения на равновесие на середине зала. (14ч)

Движения, проученные у палки, по мере усвоения переносятся на середину зала.

- port de bras 1п, 2п, 3п, подготовительное,
- позы классического танца,
- demi plie 1п, 2п, 3п,
- battement tendu по 1п, 3п,
- battement tendu jete по 1п, 3п,
- rond de jambe par terre,
- battement releve lent на 45, 90,
- grand battement jete по 1п, 3п,
- pas de bourree с переменной ног en dehors, en dedans,
- pas balance из стороны в сторону,
- упражнения для рук: волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи,
- наклоны вперед, назад, в стороны из различных положений,
- упражнение на равновесие:
 - вертикальное равновесие ноги вперед назад, в сторону,
- повороты, на полупальцах переступанием, повороты крестом.

Цель – Развитие равновесия, легкости.

2.6 Allegro. (20ч)

- pas assemble,
- pas coute (по 1, 5, 6 позиции)
- pas echarpe (на 4 позицию, 2 позицию),
- sissonne simple,
- прыжки с носка «открытый», «закрытый», «кольцо»

Цель – Развитие прыгучести

3. Открытое итоговое занятие (2ч) Контрольный срез.

Праздничный концерт (День 8 Марта) с приглашением родителей воспитанников.

3. Тема Ансамбль (36ч)

3.1 Вводное занятие. Повтор ранее изученного материала. (2ч)

3.2. Подбор музыки для танцев. Жонглирование с 2 и 3 кольцами (4ч)

Цель - развитие музыкальности, ловкости и координации.

Теория (1ч) Прослушивание музыки.

Практика (3ч) Работа над жонглированием с 2 и 3 кольцами.

3.3. Постановка танцев с предметами художественной гимнастики. (4ч)

Теория (0ч) – разбор сюжетной линии Сюжет и рисунок танца.

Практика (4ч) Работа над рисунком танца и сюжетом в движениях. Жонглирование.

3.4. Разучивание движений танцев (4ч)

Цель – *Получение специальных навыков в движении танцев.*

Практика (6ч) Запомнить движения танца

3.5. Разучивание и отработка отдельных композиций и связок (14ч)

Цель - *Развитие памяти в запоминании нового материала,*

Практика (10ч) Отработка танцевальных связок к танцу с предметом и без предмета.

Работа над качеством «техники предмета». Создания хореографического образа в танце.

3.6. Отработка движений танца (6ч)

Цель – *Закрепление изученного материала.*

Практика (4ч) Закрепление техники движений. Работа над качеством движения.

3.7. Повтор пройденного материала (1ч)

Цель – *Закрепление изученного материала.*

Практика (1ч) Закрепление качества изученного материала.

4. Открытое итоговое занятие (2ч) (с приглашением родителей обучающихся, администрации ОУ).

Цель – *Показать результаты работы детей в течении учебного года.*

Практика (1ч) Открытое занятие.

2.3 Воспитательная работа

Воспитательная работа в объединении ведется в соответствии с планом работы, целенаправленно и систематически, последовательно повышая качество проведения воспитательных занятий. Цель: создание условий для успешного и комфортного обучения и воспитания, развития творческой и интеллектуальной деятельности, самореализации обучающихся, физически и духовно здоровой личности, позитивной самореализации всех участников (обучающихся, педагогов, родителей) образовательно-воспитательного процесса.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе:

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

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является

Учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному

выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

- получают информации об открытиях, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, героев и защитников Отечества и т. д.

- источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

При планировании занятий учитывают возрастные особенности обучающихся, уровень их подготовки и социализации в обществе, уделяют внимание диагностике поведенческих навыков, используя педагогическое наблюдение.

Практические занятия детей (репетиции, подготовка к конкурсам, концертам, фестивалям, участие в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: Концерты, конкурсы, презентации проектов - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Формы проведения воспитательных мероприятий

- конкурсно-игровые программы развивают познавательный интерес, интеллектуальные способности обучающихся, помогают в сплочении коллектива (команды);

- спортивные соревнования направлены на развитие физических данных обучающихся, повышают мотивацию к занятиям, формируют навыки здорового образа жизни; тренируют волевые качества личности, умения работать в коллективе.

- акции, месячники безопасности, дни экологии, флэш-мобы помогают в социальной адаптации, получении социальных знаний и социального опыта. В объединениях проводятся занятия по профилактике дорожно-транспортного травматизма, по вопросам профилактики правонарушений, употребление ПАВ, девиантного поведения, составляется социальный паспорт объединения, уделяют внимание детям, нуждающимся в педагогической поддержке. Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает всю полноту отношений человека с окружающим миром. Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения на праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах и др. Отмечаются успехи детей.

Механизмы оценки результативности воспитательного компонента. К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести: *Педагогическое наблюдение*, в процессе которого внимание сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения

воспитательных задач программы; Отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе. В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Все это дает возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

Работа с родителями определяет следующие формы работы: общие родительские собрания, родительские гостиные, лектории, консультации, совместные праздники для детей и родителей, помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих мероприятий. Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы объединения и плана воспитательных мероприятий МАОУ «Образовательный центр №1» г. Челябинска. План составляется на учебный год. (Приложение №2)

2.4 Методические и оценочные материалы

2.4.1 Контрольно – диагностические материалы.

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

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

(«Программа педагогического мониторинга» представлена в Приложении № 3 к программе) Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 5- бальной системе:

Средний уровень: 1 – 3 балла.

Максимальный уровень: 4– 5 балла.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка педагогом, выполненной учащимся работы. Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

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

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце года. Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения

усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

2.4.2 Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, участие в школьных мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

2.4.3 Организационно-педагогические условия реализации программы

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы акробатики, элементы художественной гимнастики жонглирование, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Для того, чтобы обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленные кабинеты, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинетах имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению классического танца;
- литература по гимнастике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD,

Перечень учебно-методического обеспечения

- Хореографический класс со станками и зеркальным оформлением стен.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- спортивные коврики- 12 шт.
- гимнастические мячи- 12 шт,
- булавы – 24 шт,
- гимнастическая лента- 12 шт.
- гимнастические обручи- 12 шт.
- скакалки для гимнастики-15 шт.

Кадровые условия: педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

2.5 Учебно – методическая литература, рекомендуемая Министерством образования РФ.

1. [Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; Ред. кол.: Р.Н. Терехина, Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк: Гимнастика. - СПб.: \[Б.И.\], 2009](#)
2. [Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008](#)
3. [Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005](#)
4. [Боброва Г.А.: Искусство грации. - Л.: Детская литература, 1986](#)
5. [Лисицкая Т.С.: Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984](#)
6. [Е.В. Бирюк и др.; под общ. ред. Т.С. Лисицкой: Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982](#)
7. [Е.В. Бирюк и др.; под общ. ред. Т.С. Лисицкой: Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982](#)
8. [Боброва Г.А.: Художественная гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
9. [Варакина Т.Т.: Упражнения с предметами. - М.: Физкультура и спорт, 1973](#)
10. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, М, 2003.
11. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
12. Петерс Т.Т. «Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике». М.: Просвещение 1991 г.
13. Сахарова Л.А., Шахова А.И. «Эстетическое воспитание учащихся во внешкольных учреждениях». М.: Просвещение. 1989 г.
14. Сосина В.Ю. «Ритмическая гимнастика». Киев. 1996 г.
15. Маркова Г.П. «Упражнения с предметами». М.: ФИС. 1988 г.
16. Собинов В.И. «Танцующая гимнастика». М.: Советская Россия 1978 г
17. Базарова Н, Мей В, «Азбука классического танца». М.-Л.: Искусство, 1983г
18. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Л.: Искусство, 1980г.
19. Барышникова Т. «Азбука хореографии». М.: Рольф, 2001 г.
20. Морель Ф. «Хореография в спорте», М.: Физкультура и спорт, 1981 г
21. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова // Vk.com: социальная сеть: <https://vk.com/> [https://vk.com,](https://vk.com/) 2000.URL: https://vk.com/doc1447969_417651077?hash=790a1a355c44bb281b&dl=20be179e6e54569a5c
22. «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы) http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs/%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%204-6%20%D0%BB%D0%B5%D1%82_pdg.pdf
- 23 «Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография для. (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования). http://st.educom.ru/eduoffices/gateways/get_file.php?id=%7B1FADE7D2-D6AB-4857-BA5F-FE4172E60E1B%7D&name=0100-horeografiya.-ansambly-pesni-i-plyaski-im.-v.s.lokteva.-nach.hor.-dlya-det.-3-6-let.-oznakomit.hudog..pdf

Календарный учебный график.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01.09.2025	01.09.2025
Продолжительность учебного года (недель/часов)	36 недель/ 144 часа	36 недель/ 180 часов
Продолжительность учебного занятия	45 минут	45 минут
Периодичность занятий	2 раза в неделю по 2 занятия, итого 4 занятий в неделю	2 раза в неделю по 2 и 3 занятия, итого 5 занятий в неделю
Промежуточная аттестация	25.12. 2025	25.12. 2025
Итоговая аттестация	20.05.2025	13.05.2025
Окончание учебного года	28.05.2025	28.05.2025
Каникулы зимние *	01.01.2025-09.01.2025	01.01.2025-09.01.2025
Каникулы летние	01.06.2025-01.09.2025	01.06.2025-01.09.2025
Примечание		

План-сетка воспитательных мероприятий на год.

	Физкультурно-спортивное	Гражданско-патриотическое воспитание	Художественное - эстетическое	Нравственное	Трудовое экологическое
Сентябрь	Акция «Внимание-дети»	Лекторий «Этот день в истории» по памятным датам месяца в рамках проекта «Разговоры о важном»	Открытие танцевального сезона 2023- 2024		
октябрь		Проект «Россия от края до края» Самые красивые места России	День учителя и международный день музыки	Мероприятие «Путешествие в страну вежливости»	Акция «Внимание – дети!»
ноябрь	Турнир - В здоровом теле здоровый дух	День народного единства		День народного единства	
декабрь		День неизвестного солдата День Героев Отечества	Вечер. «Новогодний переполох»	Акция покормите птиц зимой	
январь		Акция «Блокадный хлеб»		Гостиная этикета. Культура поведения в концертных залах, выставках	
февраль		Акция «День защитника Отечества»	Массовое гуляние «Широкая Масленица»	Акция покормите птиц зимой	
март		Акция «Внимание - дети!»	Торжественный концерт, посвященный дню 8 марта	Гостиная этикета «Театральный этикет»	Тематические часы «Я и природа» День земли
апрель	Акция «За здоровый образ жизни»		Исторический экскурс «Всемирный день	Тематическое мероприятие «Моя Вселенная», посвященное	Всемирный день земли (субботник)

			танца»	Дню космонавтики	
май		Тематическое мероприятие «МЫ ПОМНИМ! МЫ ГОРДИМСЯ!»	Фестиваль «В кругу друзей» Отчетный концерт	Викторин а «Человек без Родины, что соловей без песни».	

родителями

Дата проведения	Тема собрания	Задачи	Форма проведения
Сентябрь	День открытых дверей набор в группу, индивидуальные консультации	Рассказать о коллективе, о планах на предстоящий год, увлечь родителей для набора детей	Офлайн, онлайн
Декабрь	Открытые занятия, итоги полугодия	Показать результаты детей за прошедшее полугодие, подвести итоги, рассказать о планах на 2 полугодие	Офлайн, онлайн
Май	Открытые занятия. Отчетный концерт, итоги года	Оценить результаты детей за второе полугодие, подвести итоги и проанализировать работу за год. Спланировать состав групп на новый учебный год. Спланировать мероприятия в каникулярное время	Офлайн, онлайн

Педагогический мониторинг по программе

Контрольно-оценочные материалы

С момента поступления обучающего в объединение проводится: педагогический контроль. Входящий контроль (первичная диагностика) – сентябрь. Проводится в форме: опроса, тестирования, наблюдения. По окончании первого полугодия и в конце учебного года проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация за полугодие – декабрь. Проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках полугодия и учебного года. Промежуточная аттестация за полугодие может проводиться в форме: технического зачета, творческой работы, сдачи репертуара, академических концертов, викторин, творческого выступления, участия в конкурсах, фестивалях, всех уровней.

Аттестация по итогам освоения программы – апрель, май. Проводится по окончании обучения по программе. Может проводиться в форме: творческой работы, отчетного концерта, защиты творческих работ (проектов), фестиваля.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамоты; дипломы;
- мониторинг участия учащихся в массовых мероприятиях;
- фото и видео отчёт.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показательные выступления, мастер-классы;
- открытые занятия;
- итоговый отчёт и т.п.

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 5-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах. Итоговая аттестация первого года обучения является первичной диагностикой второго года обучения.

Первый год обучения

Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу. **Задачи:**

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к гимнастике и хореографии;

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение (сентябрь).

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание

Теоретическая часть. Вопросы:

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал начать заниматься танцами?
- Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

Практическая часть: ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- исполнение упражнений на ритмичность;
- исполнение упражнений на координацию;
- исполнение упражнений на ориентировку в пространстве.

Критерии оценки

Минимальный уровень (0 — 1 балл) — проявляет слабый интерес к музыкально- ритмической деятельности, у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к хореографии, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (2 — 3 балла) — проявляет достаточный интерес к музыкально-ритмической деятельности, у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

Максимальный уровень 4 — 5 балла) — ребенок проявляет активный интерес к музыкально-ритмическим движениям, показывает высокий уровень способностей к народно- сценическому танцу, развит музыкальный и ритмический слух.

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

- правила поведения в хореографическом зале;
- понятие «музыкальное вступление»;
- позиции рук классического танца (1, 2, 3 позиции) и ног (1, 2, 3, 6 позиции);
- марш по кругу, в рисунке;
- упражнения на середине по диагонали, по прямой.

Практическая часть:

- упражнения на ориентировку в хореографическом зале, движение в заданном рисунке (построение в колонну по одному, по два, расход парами в движении, построение в круг, движение по кругу, по диагонали);
- элементы партерной гимнастики;

- упражнения с использованием предметов художественной гимнастики;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- игры с использованием элементов хореографии и гимнастики.
- Exercis

Критерии оценки

Минимальный уровень (0 — 1 балл) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, положение головы, неправильно исполняет упражнения. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание.

Средний уровень (2 — 3 балла) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений. Эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Средняя утомляемость и снижение двигательной активности.

Максимальный уровень (4 — 5 балла) — творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность.

Итоговая аттестация

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы первого года обучения.

Срок проведения: конец апреля – начало мая.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса: demi и grand plie;
- правила исполнения пройденных движений: demi и grand plie;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- основные танцевальные позиции рук (1, 3 позиции) и ног (1, 6 позиции).
- знать понятия: epaulement, поза классического танца: cruise, efface, écarté, позы большие и маленькие,
- знать координацию при исполнении port de bras,
- слышать сильную долю в музыке, начало и конец музыкальной фразы, знать и различать музыкальные жанры (полька, марш, вальс).

Практическая часть

- движение и исполнение различных упражнений в соответствии с контрастным

характером музыки;

- ритмичная ходьба под музыку, легкий бег, хлопки ладошами, притопы ногами, вращение кистями рук, прыжки на двух ногах;
- движение по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться позалу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнение элементов художественной гимнастики и хореографии.
- четко, уверенно исполнять позиции рук, ног, сохранять прямой и подтянутый корпус в состоянии покоя и при исполнении движения
- уметь натягивать носок и колено в состоянии покоя и при движении, различать и уверенно исполнять шаг, марш, виды бега, подскоки, прямые прыжки, - уверенно исполнять элементарные движения экзерсиса с необходимой координацией частей тела на середине зала,
- выполнять основные движения элементарной акробатики
- выполнять основные движения с предметом «скакалка»
- выполнять правильно выученные движения Allegro и Exercis

Критерии оценки

Минимальный уровень (0 — 1 балл) — обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Средний уровень (2 — 3 балла) — обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

Максимальный уровень (4 — 5 балла) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Второй год обучения

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

- Позиции рук в классическом танце (1, 2, 3 позиции) и ног (1, 2, 3, 6 позиции).

- Правила исполнения пройденных движений: demi и grand plie; releve по 1 позиции лицом к станку; por de bras лицом к станку из 1-й позиции.
- комплекс партерной гимнастики.
- знать движения классического танца
- знать понятия: поза классического танца: croise, efface, écarté, позы большие и маленькие, arabesque 1п, 2п,

Практическая часть:

- исполнение основных танцевальных элементов; танцевальные композиции: в ритме польки, «Кик- марш».
- выразительное движение рук под музыку;
- исполнение ритмических комбинации;
- исполнение движения в парах, в группах;
- ориентировка в хореографическом зале (построение в колонну по одному, по два, расход парами в движении, построение в круг, движение по кругу, по диагонали);
- самостоятельное исполнение комплекса партерной гимнастики;
- выполнять основные движения классического танца, сольной и групповой акробатики
- уметь правильно выполнять основные элементы упражнений с предметами Х.Г.;
- Прыжки на середине по 6 и 1 позициям;
- Allegro: Sauté по 1-й позиции

Критерии оценки

Минимальный уровень (0 — 1 балл) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не выполняет комплекс партерной гимнастики, не может выполнить простейшие ритмические рисунки, не точно исполняет танцевальные элементы.

Средний уровень (2 — 3 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, выполняет комплекс партерной гимнастики, танцевальные элементы, но допускает не точности.

Максимальный уровень (4 — 5 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала и практических навыков, умений данного этапа обучения.

Откликается на динамические оттенки в музыке, красиво и правильно исполняет танцевальные элементы, дает характеристику музыкальным произведениям.

Итоговая аттестация

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- Определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами второго года обучения;
- Выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- Определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- Анализ полноты реализации программы второго года обучения.

Срок проведения: май текущего года.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

-- знать терминологию хореографии

- знать основные движения с предметами художественной гимнастики и «Жонглирования»
- знать технику предмета «скакалка»
- знать как работать над выворотностью стопы

Практическая часть:

- Самостоятельное выполнение комплекса партерной гимнастики.
 - четко исполнять позы классического танца: *cruise*, *efface*, *écarté*,
Позы большие и маленькие, *arabesque* 1п, 2п, четко исполнять рисунок предложенных поз носком в пол.
 - уметь импровизировать и составлять свой танец (с предметами художественной гимнастики и без предмета), выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки
 - показать чёткость, выносливость при исполнении отдельных движений и сложных комбинаций, с предметами художественной гимнастики и без,
 - выполнять правильно выученные движения *Allegro* и *Exercis*
 - выполнять простейшие ритмические рисунки;
 - Упражнения на ориентировку в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- Исполнение движения в парах, в группах.

Критерии оценки

Минимальный уровень (0 — 1 балл) — обучающейся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Не может исполнить основные элементы и ритмические комбинации, плохо ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Средний уровень (2 — 3 балла) — обучающейся овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, но иногда требуется помощь педагога, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Максимальный уровень (4 — 5 балла) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Исполняет движения в парах, в группах