

**Департамент образования Администрации г. Омска
Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
города Омска «Центр творчества «Созвездие»**

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
БОУ ДО г. Омска «ЦТ «Созвездие»
от « » _____ 2021 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БОУ ДО г. Омска
«ЦТ «Созвездие»
_____ Д.Н. Жидков
« » _____ 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Грация»

Стартовый и базовый уровень

Возраст учащихся: 6 - 14 лет

Срок реализации: 5 лет. Общая трудоемкость 1152 часа

Составители:

Рахматулин Артур Эдуардович,
старший методист,
Жукова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Омск, 2021

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Направленность.....	3
Актуальность.....	3
Адресат программы	3
Сроки реализации программы.....	5
Режим занятий.....	5
Особенности организации образовательного процесса.....	5
Цель и задачи программы.....	7
Планируемые результаты.....	8
Содержание программы.....	12
1 год обучения.....	12
2 год обучения.....	18
3 год обучения.....	24
4-5 год обучения	35
Контрольно-оценочные средства.....	45
Условия реализации программы.....	53
Методическое обеспечение программы	53
Материально-техническое обеспечение программы.	53
Список литературы.....	54
Приложения	58

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» имеет художественную направленность.

Актуальность

Одно из ключевых направлений развития современного дополнительного образования - здоровье школьников, пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье. Насыщенная, интересная и увлекательная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни. Занятия художественной гимнастикой и хореографией способствуют физическому, эстетическому, музыкальному развитию, умению владеть своим телом, укреплению нервной и дыхательной системы, координации движений, развивается чувство ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, передавать эмоциональное состояние через движение. Художественная гимнастика и хореография - прекрасное средство профилактики плоскостопия, сколиоза. Физические упражнения повышают функциональные возможности организма ребенка, развивают силу мышц, выносливость, подвижность в суставах и укрепляют иммунитет. Средствами занятий художественной гимнастикой, хореографией формируется здоровая личность, которая сможет ощущать свою социальную значимость, уверенность в себе, своих силах, способностях.

Участие в концертах, творческих программах, тематических мероприятиях, благотворительных акциях способствует развитию личностных положительных качеств, раскрепощению ребенка, выявлению его творческих возможностей, скрытых потенциалов, формированию позитивного мышления.

Адресат программы

Программа рассчитана на работу с учащимися в возрасте от 6 до 14 лет.

Младший школьный возраст (6 -11 лет) – это возраст, когда происходит активное формирование личности. У детей происходит формирование и становление новой системы отношений между людьми, изменяется отношение к обязанностям, увеличивается круг интересов, развиваются способности.

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы, а значит, особое внимание педагогу-хореографу стоит уделить осанке. В этом возрасте у детей есть свои особенности в организации движения. Им намного проще выполнять размашистые, крупные движения, мелкая техника даётся им очень тяжело.

Несмотря на то, что у детей растёт физическая выносливость, на

психологическом уровне они не могут долго концентрировать внимание на чём-то одном, не умеют ещё сосредотачиваться, в результате чего интерес быстро угасает, и они очень быстро утомляются. Поэтому занятие не должно быть эмоционально перенасыщено, объём материала должен быть ограничен их физическими возможностями. Это необходимо учитывать, меняя формы деятельности в течение занятия, чередовать серьёзную деятельность с игровыми формами обучения, чтобы переключить и удержать внимание учащихся.

В этом возрасте ребенок становится самостоятельным, переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству.

Средний (подростковый) (12 -14 лет) школьный возраст называют переходным, так как в этот период происходит переход от детства к юности. Приближение к взрослому состоянию отчетливо проявляются в тех своеобразных чертах физического и духовного развития, которые отличают подростков от младших школьников. Прежде всего, по-иному протекает их физическое развитие. Оно характеризуется большей интенсивностью, неравномерностью и значительными осложнениями, связанными с началом полового созревания.

В физическом развитии наблюдается непропорциональность: конечности растут быстрее, развитие же туловища несколько отстает. Подростки отличаются большой подвижностью, повышенной резвостью, стремлением к деятельности и практическому приложению своих сил, но и мышцы, и кровеносная система еще окрепли недостаточно, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение и чрезмерные физические нагрузки. Вот почему правильное дозирование физических нагрузок является важной задачей при организации практической деятельности подростков.

Для подростков характерны значительные сдвиги в мышлении, в познавательной деятельности. В отличие от младших школьников они уже не удовлетворяются внешним восприятием изучаемых предметов и явлений, а стремятся понять их сущность, существующие в них причинно-следственные связи. У них развивается абстрактное (понятийное) мышление и логическая память. Поэтому весьма важно обращать внимание на придание процессу обучения проблемного характера, учить подростков самим находить и формулировать проблемы, вырабатывать у них аналитико-синтетические умения, способность к теоретическим обобщениям. Не менее существенной задачей является развитие навыков самостоятельности и творческого подхода при выполнении практических заданий.

Широкий познавательный интерес – ценнейшее образование личности подростка. В этом отношении хореография является тем профилем художественного творчества, который создаёт все необходимые условия для поддержания и развития познавательного интереса подростка.

Учитывая основные психологические новообразования учащихся, педагог обязан строить учебный процесс согласно формуле успешного обучения, которая строится на понимании сущности обучения предмету как процессу взаимодействия педагога и учащихся, вовлекающему в себя стремление к соучастию, сопереживанию, совместную увлеченность коммуникационно-познавательной деятельностью. Такие условия способствуют личностно-ориентированной направленности обучения и помогают учащемуся стать активным участником образовательного процесса.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Продолжительность образовательного процесса составляет 1152 часов, в том числе:

Начальный уровень сложности - 360 часов:

- 1 год обучения – 144 часа.
- 2 год обучения – 216 часов.

Базовый уровень сложности- 792 часов:

- 3 год обучения – 216 часов.
- 4 год обучения – 288 часов.
- 5 год обучения – 288 часов.

Режим занятий

Режим занятий по программе:

Стартовый уровень сложности:

- 1 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения 3 занятия в неделю по 2 часа;

Базовый уровень сложности:

- 3 год обучения 3 занятия в неделю по 2 часа;
- 4 год обучения 4 занятия в неделю по 2 часа;
- 5 год обучения 4 занятия в неделю по 2 часа.

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроением на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе - очная.

При угрозе возникновения или возникновения отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части возможна реализация программы в дистанционном режиме с корректировкой форм проведения занятий, учебно-тематического плана и содержания программы за

счет включения разделов и тем, освоение которых возможно с применением дистанционных образовательных технологий.

Зачисление учащихся в творческое объединение проводится после собеседования. Необходимые документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- регистрация в региональной информационной системе «Навигатор дополнительного образования Омской области» с оформлением необходимого пакета документов;
- согласие на обработку персональных данных.

Численный состав группы на каждом году обучения 12-15 человек.

Группы стартового уровня формируется из учащихся 6 - 11 лет, имеющих минимальный объем знаний, умений и навыков в области хореографии. Образовательный процесс направлен на формирование мотивации к творческой деятельности в области хореографии и необходимого объема обязательных знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешную деятельность в данном направлении. На занятиях большое внимание уделяется общефизической и специальной танцевальной подготовке. Учащиеся познакомятся с простейшими гимнастическими упражнениями без предмета, с предметами, основами классической хореографии, правилами безопасности и гигиены. В процессе занятий изучаются основные элементы музыкальной грамоты и способы их передачи в движениях, пластике тела, рук, ног и головы. Дети учатся ориентироваться в пространстве, знакомятся с комплексом движений на развитие групп мышц и подвижность суставов. Учащиеся станут участниками фестивалей и конкурсов различного уровня, показательных выступлений и благотворительных акций.

На программу базового уровня принимаются учащиеся 12 - 14 лет освоившие программу начального уровня, а также вновь поступившие в объединение, имеющие необходимый объем знаний, умений и навыков в области хореографии. В процессе обучения продолжается работа над повышением гибкости суставов, улучшению эластичности мышц и связок, наращиванию силы мышц. Акцентируется внимание на самостоятельной работе – разогрев мышц, подготовка тела к занятиям. Совместно с педагогом составляются сложные танцевальные комбинации с использованием элементов, предметов художественной гимнастики и акробатики. Учащиеся посещают и анализируют концертные танцевальные программы, танцевальные видеоуроки. На каждом году обучения реализуются коллективные творческие проекты в различных танцевальных жанрах. В процессе подготовки и реализации коллективных творческих проектов учащиеся приучаются к сотворчеству, у них развивается ассоциативная память, внимание, творческие способности, осваивают музыкально-танцевальную природу искусства, у детей развивается творческая инициатива, воображение, фантазия, умение передать характер

музыки и содержание образа движений. В репертуар каждого года обучения включаются новые, более сложные танцевальные композиции (рисунок, движения, перестроения, художественный образ). Учащиеся получают позитивный опыт публичных выступлений, участвуя в благотворительных концертных программах, танцевальных конкурсах, фестивалях.

На всех этапах реализации программы предусмотрена **работа с одарёнными детьми** (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход к обучению, создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность стимулирования достижений, сотрудничество родителями. Одарённый ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим учащимся.

Цель и задачи программы.

Цель — развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами художественной гимнастики и хореографии.

Задачи:

- способствовать формированию музыкально-ритмических навыков и системы знаний, умений, навыков по основам хореографии и художественной гимнастики.
- развивать регулятивные познавательные коммуникативные универсальные учебные действия.
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.).
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты

Стартовый уровень.

Личностные результаты		
Способен: • применять в практической деятельности свои права и обязанности как учащегося, • к осознанному выбору направления образования, • уважительно и доброжелательно относиться к окружающим, • общаться со сверстниками и взрослыми, • применять в практической деятельности правила личной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях.		
Метапредметные результаты		
Регулятивные универсальные учебные действия.	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия.
Способен: • удерживать цель деятельности до получения ее результата; • планировать решение учебной задачи; • приводить доказательства и рассуждать; • анализировать свое эмоциональное состояние; • осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); • оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	Способен: • воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; • презентовать подготовленную информацию. • приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений; • высказывать предположения; • выбирать решение из нескольких предложенных; • импровизировать, изменять, творчески переделывать.	Способен: • описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка; • составлять небольшие устные монологические высказывания, • писать небольшие сообщения по заданной тематике.
Предметные результаты		
Знает и применяет в практической деятельности: • термины художественной гимнастики, акробатики;		

- технику выполнения общефизических упражнений;
- технику выполнения специальных упражнений;
- технику выполнения наклонов, упражнений на равновесие, поворотов и прыжков;
- технику хватов гимнастических предметов;
- технику выполнения упражнений с гимнастическими предметами;
- танцевальные термины и правила выполнения элементов;
- виды экзерсиса и способы комбинирования;
- танцевальные вращения и их виды;
- способы эмоциональной передачи игровых образов и действий;
- правила безопасности и гигиены.

Способен:

- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;
- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку.

Базовый уровень.

Личностные результаты

Способен:

- идентифицировать себя с принадлежностью к народу, стране, государству;
- проявлять понимание и уважение к ценностям культур других народов;
- проявлять интерес к культуре и истории своего народа, родной страны;
- различать основные нравственно-этические понятия;
- соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;
- оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики;
- мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения, проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь.

Метапредметные результаты		
Регулятивные универсальные учебные действия.	Познавательные универсальные учебные действия.	Коммуникативные универсальные учебные действия.
Способен: ● удерживать цель деятельности до получения ее результата; ● планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций (алгоритм действий); ● оценивать весомость приводимых доказательств и рассуждений; ● корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; ● анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; ● осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»); ● оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей); ● анализировать собственную работу: соотносить план и совершенные операции, выделять этапы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;	Способен: ● анализировать результаты элементарных исследований; фиксировать их результаты; ● воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; ● проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя специальную литературу; ● презентовать подготовленную информацию. ● Классифицировать объекты (объединять в группы по существенному признаку); ● приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений; ● выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения. ● Высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы; ● Выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать выбор (отвечать на вопрос «почему выбрал именно этот способ?»); ● Исследовать собственные нестандартные способы решения; ● импровизировать, изменять, творчески переделывать.	Способен: ● оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; ● описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка; ● составлять небольшие устные монологические высказывания, «удерживать» логику повествования, приводить убедительные доказательства; ● писать небольшие рефераты, доклады, используя информацию, полученную из разных источников.

оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).		
Предметные результаты		
Знает и применяет в практической деятельности: - танцевальные термины и термины художественной гимнастики и акробатики; - технику выполнения общефизических упражнений с отягощением и без; - технику выполнения специальных упражнений с отягощением и без; - технику выполнения танцевальных упражнений с гимнастическими предметами; - танцевальные термины и правила выполнения элементов различных стилей танца; - особенности хореографии различных стилей; - особенности создания сценического образа и сценического костюма; - правила безопасности и гигиены. Способен: - различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.); - владеть различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.); - владеть правильными позициями ног и положением рук - владеть навыками классического танца; - владеть навыками русского народного танца; - исполнять движения в манере и характере различных танцевальных жанров.		

Содержание программы
Учебно-тематический план
Стартовый уровень
1 год обучения

№	Тема	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1 «Введение в программу»					
1.1	Введение в программу	1	1	2	наблюдение
Раздел 2 «Физическая подготовка»					
2.1	Общефизическая подготовка	6	10	16	наблюдение, выполнение нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	4	10	14	наблюдение, выполнение нормативов
Раздел 3 «Техническая подготовка»					
3.1	Упражнения без предмета	4	18	22	наблюдение
3.2	Упражнения с предметом	2	14	16	наблюдение
3.3	Элементы акробатики	2	14	16	наблюдение
Раздел 4 «Культурология»					
4.1	Возникновение и развитие гимнастики.	1	1	2	тестирование
Раздел 5 «Хореография»					
5.1	Экзерсис.	2	6	8	наблюдение
5.2	Вращения.	2	6	8	наблюдение
5.3	Коллективный творческий проект «Танцевальная зарисовка».	8	18	26	наблюдение
5.3.1	Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты	1	1	2	наблюдение
5.3.2	Источники информации в образовательном проектировании.	1	1	2	наблюдение
5.3.3	Исследовательский этап работы над проектом.	2	2	4	наблюдение
5.3.4	Этап выполнения практической части проекта.	2	10	14	наблюдение
5.3.5	Оценка качества и оформление результатов проекта.	1	1	2	наблюдение
5.3.6	Презентация проекта.		2	2	наблюдение
5.3.7	Коллективное подведение итогов.	1	1	2	наблюдение
Раздел 6 «Я – расту»					
6.1	Участие в программе «Город		2	2	наблюдение

	мастеров»				
6.2	Участие в танцевальных конкурсах и фестивалях	2	6	8	наблюдение
Раздел 7 «Подведение итогов»					
7.1	Итоговое занятие	1	1	2	тестирование
Всего часов		35	109	144	

Содержание программы

Раздел 1 «Введение в программу»

1.1 Введение в программу.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа

Термины и понятия

Цель и задачи программы. Организация обучения. Правила безопасности и гигиены на занятиях. Экскурсия по учреждению.

Виды деятельности учащихся

- экскурсия по учреждению.
- просмотр и анализ видеоматериалов о деятельности объединения.
- выполнение тестовых заданий по правилам безопасности и гигиены.

Раздел 2 «Физическая подготовка»

2.1 Общая физическая подготовка.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Значение ОФП. Техника выполнения упражнений (сила, быстрота, выносливость, ловкость, равновесие). Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия;
- различные виды ходьбы, бега и строевых упражнений;
- профилактическая гимнастика: скручивания, лежа на полу, висы на спортивной лесенке, "гусеница"
- выполнение упражнений для стоп;
- подвижные игры;
- выполнение упражнений для профилактики осанки и плоскостопия;
- сдача нормативов по ОФП – сентябрь, январь, май (Приложение 3).

2.2 Специальная физическая подготовка.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Значение специальной физической подготовки для гимнасток. Техника выполнения специальных упражнений. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение гимнастических упражнений на растяжку, гибкость;
- выполнение упражнений на координацию;
- выполнение упражнений на развитие правильной осанки;
- выполнение упражнений на укрепление мышц туловища;
- выполнение тестовых заданий по ОФП и специальной физической подготовке (Приложение 6).

Раздел 3 «Техническая подготовка»

3.1 Упражнения без предмета.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. Техника выполнения упражнений на равновесие: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка». Виды и техника выполнения поворотов: переступанием, скрестный. Виды и техника выполнения прыжков: на двух ногах, на одной, «ножницы». Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

выполнение упражнений:

- наклоны: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке;
- равновесия: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка»;
- повороты: переступанием, скрестный;
- прыжки: на двух ногах, на одной, «ножницы»;
- соревнования в группе.
- отработка элементов для танцевальной композиции.

3.2 Упражнения с предметом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Предметы в художественной гимнастике. Хваты мяча, скакалки, обруча. Техника выполнения простых покачиваний, переводов, махов, кругов, восьмерок с предметом. Техника выполнения бросков и перебросков. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение упражнений на освоение техники хватов мяча, скакалки, обруча;
- отработка простых покачиваний, переводов, махов, кругов;
- подвижные игры;
- отработка элементов со скакалкой для танцевальной композиции.

3.3 Элементы акробатики.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Акробатика. Техника выполнения простых акробатических элементов. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

выполнение упражнений:

- перекаты в сторону и назад;
- кувырок вперед;
- стойка на лопатках.

Раздел 4 «Культурология»

4.1 Возникновение и развитие гимнастики.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Краткая история возникновения гимнастики. Спортивная и художественная гимнастика в России и Омске.

Виды деятельности учащихся

- просмотр и обсуждение видеоматериалов;
- выполнение тестовых заданий по истории гимнастики.

Раздел 5 «Хореография»

5.1 Экзерсис.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Экзерсис - комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца. Термины и правила выполнения элементов. Виды экзерсиса и способы комбинирования. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- экзерсис у палки
- экзерсис на середине зала.

5.2 Вращения.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Вращения в танце и их виды. Основные танцевальные элементы. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- аллегро (прыжковая часть);
- вращения;
- отработка танцевальных элементов.

5.3 Коллективный творческий проект «Танцевальная зарисовка».

5.3.1 Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Понятие о проектной деятельности. Виды проектов (индивидуальные, коллективные). Проекты в области хореографии.

Виды деятельности учащихся

- выбор темы проекта;
- планирование проектной деятельности по этапам.

5.3.2. Источники информации в образовательном проектировании.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, практическая работа.

Термины и понятия

Характеристики основных источников информации. Методика поиска информации.

Виды деятельности учащихся

- поиск информации по теме проекта.

5.3.3. Исследовательский этап работы над проектом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- исследование вариантов реализации проекта.

5.3.4. Этап выполнения практической части проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, репетиции.

Термины и понятия

Составление плана практической реализации проекта. Особенности танцевального номера от идеи до воплощения: жанр, сюжет, движения, рисунок, музыкальное сопровождение, художественный образ танца.

Виды деятельности учащихся

- просмотр и анализ танцевальных композиций;
- подбор и подгонка костюмов;
- подготовка реквизита;
- репетиции;
- генеральный прогон.

5.3.5. Оценка качества выполнения проекта и оформление результатов проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Анализ результатов. Изучение возможностей использования результатов проектирования. Способы представления результатов проекта.

Виды деятельности учащихся

- оформление результатов проекта;
- подготовка презентации проекта.

5.3.6. Презентация проекта.

Возможные формы проведения занятий

Концертное выступление.

Виды деятельности учащихся

Премьера танца.

5.3.7. Коллективное подведение итогов.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- анализ итогов выступления, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

Раздел 6 «Я – расту»

6.1. Участие в программе «Город мастеров»

Возможные формы проведения занятий

Беседа, акции, концерты.

Термины и понятия

Добровольчество это современно.

Практическая работа:

- участие в добровольческих акциях и благотворительных концертах.

6.2 Участие в танцевальных конкурсах и фестивалях.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, конкурсы и фестивали.

Термины и понятия

Документы для участия в конкурсах. Правила безопасности и гигиены.

Виды деятельности учащихся

- участие в конкурсах и фестивалях.

Раздел 7 «Подведение итогов»

7.1 Итоговое занятие

Возможные формы проведения занятий

Беседа, акции.

Термины и понятия

Подведение итогов работы. Творческие задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся

- творческий концерт для родителей.

2 год обучения

№	Тема	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1 «Введение в программу»					
1.1	Введение в программу	1	1	2	наблюдение
Раздел 2 «Физическая подготовка»					
2.1	Общефизическая подготовка	6	14	20	наблюдение, выполнение нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	6	24	30	наблюдение, выполнение нормативов
Раздел 3 «Техническая подготовка»					
3.1	Упражнения без предмета	8	12	20	наблюдение
3.2	Упражнения с предметом	8	12	20	наблюдение
3.3	Элементы акробатики	2	16	18	наблюдение
Раздел 4 «Культурология»					
4.1	Возникновение и развитие гимнастики.	2	2	4	тестирование
Раздел 5 «Хореография»					
5.1	Экзерсис.	6	14	20	наблюдение
5.2	Вращения.	6	14	20	наблюдение
5.3	Упражнения, на развитие ориентации в пространстве.	4	16	20	наблюдение
5.4	Коллективный творческий проект «Танцевальная зарисовка».	8	18	26	наблюдение
5.4.1	Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты	1	1	2	наблюдение
5.4.2	Источники информации в образовательном проектировании.	1	1	2	наблюдение
5.4.3	Исследовательский этап работы над проектом.	2	2	4	наблюдение
5.4.4	Этап выполнения практической части проекта.	2	10	14	наблюдение
5.4.5	Оценка качества и оформление результатов проекта.	1	1	2	наблюдение
5.4.6	Презентация проекта.		2	2	наблюдение
5.4.7	Коллективное подведение итогов.	1	1	2	наблюдение
Раздел 6 «Я – расту»					
6.1	Участие в программе «Город мастеров»		2	2	наблюдение
6.2	Участие в танцевальных конкурсах	2	6	8	наблюдение

	и фестивалях				
Раздел 7 «Подведение итогов»					
7.1	Итоговое занятие	1	1	2	тестирование
Всего часов		60	156	216	

Содержание.

Раздел 1 «Вводное занятие»

1.1 Введение в программу.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа

Термины и понятия

Цель и задачи программы. Организация обучения. Правила безопасности и гигиены на занятиях по художественной гимнастике. Особенности питания гимнасток.

Виды деятельности учащихся

- выполнение тестовых заданий по правилам безопасности и гигиены.

Раздел 2 «Физическая подготовка»

2.1 Общая физическая подготовка.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Значение ОФП. Техника выполнения упражнений (сила, быстрота, выносливость, ловкость, равновесие). Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение общеразвивающих упражнений: махи, круги руками, наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад;
- выполнение упражнений для развития силы «лодочка», «ванька-встанька»;
- приседания, отжимания от гимнастической скамейки,
- выпрыгивания из полного приседа вверх;
- выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости, равновесия;
- профилактические упражнения: висы на спортивной стенке, скручивания лежа на полу, «гусеница»;
- упражнения для стоп;
- различные виды ходьбы, бега;
- сдача нормативов по ОФП - сентябрь, январь, май (Приложение 3);
- подвижные игры.

2.2 Специальная физическая подготовка.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Значение специальной физической подготовки для гимнасток. Техника выполнения специальных упражнений. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение махов у опоры вперед, в сторону, назад;
- выполнение упражнений на удержание ног у опоры, угол 90°;
- выполнение упражнений на развитие координации и правильной осанки;
- выполнение упражнений на укрепление мышц туловища;
- выполнение тестовых заданий по ОФП и специальной физической подготовке (Приложение 6).

Раздел 3 «Техническая подготовка»

3.1 Упражнения без предмета.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Виды и техника выполнения наклонов: на коленях назад, мост стоя, «турляк» на 360° с ногой в сторону с помощью. Техника выполнения упражнений на равновесие: арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед с помощью. Виды и техника выполнения поворотов: совершенствование переступанием, скрестный, пассе 720°, арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед с помощью. Виды и техника выполнения прыжков: совершенствование переступанием, скрестный, пассе 720°, арабеск 360°; прыжки: : на двух, на одной, из приседа, с поворотом на 360°, «казак», «ножницы». Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

выполнение упражнений:

- наклоны: на коленях назад, мост стоя, «турляк» на 360° с ногой в сторону с помощью;
- равновесия: арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед с помощью;
- повороты: совершенствование переступанием, скрестный, пассе 720°, арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед с помощью;
- прыжки: совершенствование переступанием, скрестный, пассе 720°, арабеск 360°; прыжки: на двух, на одной, из приседа, с поворотом на 360°, «казак», «ножницы»;
- соревнования в группе.
- отработка танцевальных элементов без предмета для показательных выступлений.

3.2 Упражнения с предметом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Техника хватов мяча, скакалки, обруча. Техника выполнения покачиваний, переводов, махов, кругов, восьмерок с предметом. Техника

выполнения упражнений со скакалкой: броски и ловли развернутой скакалкой, двойные подскоки и прыжки, скрестные, манипуляции, эшапе двойное. Техника выполнения бросков и перебросков. Техника выполнения упражнений с обручем: кат «бумерангом», вращение без помощи кистей рук, броски и ловли, ловли без помощи рук. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение упражнений на освоение техники хватов мяча, скакалки, обруча;
- отработка покачиваний, переводов, махов, кругов;
- отработка упражнений со скакалкой: броски и ловли развернутой скакалкой, двойные подскоки и прыжки, скрестные, манипуляции, эшапе двойное;
- отработка упражнений с обручем: кат «бумерангом», вращение без помощи кистей рук, броски и ловли, ловли без помощи рук;
- подвижные игры;
- отработка танцевальных элементов со скакалкой для показательных выступлений.

3.3 Элементы акробатики.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Акробатика. Техника выполнения акробатических элементов. Техника безопасного падения в акробатике. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- отработка техники перекатов в сторону и назад;
- отработка техники кувырков вперед;
- отработка техники безопасного падения;
- отработка техники выполнения «моста» из положения стоя.

Раздел 4 «Культурология»

4.1 Художественная гимнастика в Омске.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Художественная гимнастика в Омске. Галима Шугурова, Ирина Чашина, Татьяна Дручинина, Евгения Канаева.

Виды деятельности учащихся

- выполнение тестовых заданий по истории художественной гимнастики;
- экскурсия в Центр художественной гимнастики;
- посещение соревнований.

Раздел 5 «Хореография»

5.1 Экзерсис.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Экзерсис - комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца. Термины и правила выполнения элементов. Виды экзерсиса и способы комбинирования. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- экзерсис у палки;
- экзерсис на середине зала.

5.2 Вращения.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Вращения в танце и их виды. Основные танцевальные элементы. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- аллегро (прыжковая часть);
- вращения;
- отработка танцевальных элементов.

5.3 Упражнения, на развитие ориентации в пространстве.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Построения и перемещения в танце и их виды. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- отработка упражнений в парах;
- отработка перестроений из колонны в круг и обратно;
- построения в две, четыре шеренги.

5.4 Коллективный творческий проект «Танцевальная зарисовка».

5.4.1 Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Понятие о проектной деятельности.

Виды деятельности учащихся

- выбор темы проекта;
- планирование проектной деятельности по этапам.

5.4.2. Источники информации в образовательном проектировании.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Характеристики основных источников информации. Методика поиска

информации.

Виды деятельности учащихся

- поиск информации по теме проекта.

5.4.3. Исследовательский этап работы над проектом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Виды деятельности учащихся

- исследование вариантов реализации проекта.

5.4.4. Этап выполнения практической части проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Составление плана практической реализации проекта. Особенности танцевального номера от идеи до воплощения: жанр, сюжет, движения, рисунок, музыкальное сопровождение, художественный образ танца.

Виды деятельности учащихся

- просмотр и анализ танцевальных композиций;
- подбор и подгонка костюмов;
- подготовка реквизита;
- репетиции;
- генеральный прогон.

5.4.5. Оценка качества выполнения проекта и оформление результатов проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Анализ результатов. Изучение возможностей использования результатов проектирования. Способы представления результатов проекта.

Виды деятельности учащихся

- оформление результатов проекта;
- подготовка презентации проекта.

5.3.6. Презентация проекта.

Возможные формы проведения занятий

Концертное выступление.

Виды деятельности учащихся

- премьера танца.

5.3.7. Коллективное подведение итогов.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- анализ итогов выступления, обсуждение индивидуальных достижений

учащихся.

6.1. Участие в программе «Город мастеров»

Возможные формы проведения занятий

Беседа, акции, концерты.

Термины и понятия

Добровольчество это современно.

Виды деятельности учащихся

- участие в добровольческих акциях и благотворительных концертах.

6.2 Участие в танцевальных конкурсах и фестивалях.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, конкурсы и фестивали.

Термины и понятия

Документы для участия в конкурсах. Правила безопасности и гигиены.

Виды деятельности учащихся

- участие в конкурсах и фестивалях.

Раздел 7 «Подведение итогов»

7.1 Итоговое занятие

Возможные формы проведения занятий

Беседа, акции.

Термины и понятия

Подведение итогов работы. Творческие задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся

- творческий концерт для родителей.

Базовый уровень

3 год обучения

№	Тема	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1 «Введение в программу»					
1.1	Введение в программу	1	1	2	наблюдение
Раздел 2 «Физическая подготовка»					
2.1	Общефизическая подготовка	2	6	8	наблюдение, выполнение нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	6	8	наблюдение, выполнение нормативов
Раздел 3 «Техническая подготовка»					

3.1	Упражнения без предмета	2	6	8	наблюдение
3.2	Упражнения с предметом	2	18	20	наблюдение
3.3	Элементы акробатики	4	16	20	наблюдение
Раздел 4 «Культурология»					
4.1	Возникновение и развитие гимнастики.	1	1	2	тестирование
Раздел 5 «Хореография»					
5.1	Классическая хореография.	4	8	12	наблюдение
5.2	Коллективный творческий проект «Классический танец».	6	26	32	наблюдение
5.2.1	<i>Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты</i>	1	1	2	наблюдение
5.2.2	<i>Источники информации в образовательном проектировании.</i>	1	1	2	наблюдение
5.2.3	<i>Исследовательский этап работы над проектом.</i>	2	2	4	наблюдение
5.2.4	<i>Этап выполнения практической части проекта.</i>	2	16	18	наблюдение
5.2.5	<i>Оценка качества и оформление результатов проекта.</i>	1	1	2	наблюдение
5.2.6	<i>Презентация проекта.</i>		2	2	наблюдение
5.2.7	<i>Коллективное подведение итогов.</i>	1	1	2	наблюдение
5.3	Народный танец.	4	8	12	наблюдение
5.4	Коллективный творческий проект «Народный танец».	6	26	32	наблюдение
5.4.1	<i>Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты</i>	1	1	2	наблюдение
5.4.2	<i>Источники информации в образовательном проектировании.</i>	1	1	2	наблюдение
5.4.3	<i>Исследовательский этап работы над проектом.</i>	2	2	4	наблюдение
5.4.4	<i>Этап выполнения практической части проекта.</i>	2	16	18	наблюдение
5.4.5	<i>Оценка качества и оформление результатов проекта.</i>	1	1	2	наблюдение
5.4.6	<i>Презентация проекта.</i>		2	2	наблюдение
5.4.7	<i>Коллективное подведение итогов.</i>	1	1	2	наблюдение
5.5	Эстрадный танец.	4	8	12	наблюдение
5.6	Коллективный творческий проект «Эстрадный танец».	6	26	32	наблюдение
5.6.1	<i>Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты</i>	1	1	2	наблюдение
5.6.2	<i>Источники информации в образовательном проектировании.</i>	1	1	2	наблюдение

5.6.3	Исследовательский этап работы над проектом.	2	2	4	наблюдение
5.6.4	Этап выполнения практической части проекта.	2	16	18	наблюдение
5.6.5	Оценка качества и оформление результатов проекта.	1	1	2	наблюдение
5.6.6	Презентация проекта.		2	2	наблюдение
5.6.7	Коллективное подведение итогов.	1	1	2	наблюдение
Раздел 6 «Я – расту»					
6.1	Участие в программе «Город мастеров»		2	2	наблюдение
6.2	Участие в танцевальных конкурсах и фестивалях	2	12	14	наблюдение
Раздел 7 «Подведение итогов»					
7.1	Итоговое занятие	1	1	2	тестирование
Всего часов		47	169	216	

Содержание.

Раздел 1 «Вводное занятие»

1.1 Вводное занятие.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа

Термины и понятия

Цель и задачи программы. Организация обучения. Правила безопасности и гигиены на занятиях по хореографии.

Виды деятельности учащихся

- выполнение тестовых заданий по правилам безопасности и гигиены;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Раздел 2 «Физическая подготовка»

2.1 Общая физическая подготовка.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы.

Термины и понятия

Техника выполнения упражнений (сила, быстрота, выносливость, ловкость, равновесие). Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение общеразвивающих упражнений: махи, круги руками, наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад;
- выполнение упражнений для развития силы «лодочка», «ванька-встанька»;
- приседания, отжимания от гимнастической скамейки,
- выпрыгивания из полного приседа вверх;
- выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости,

равновесия;

- профилактические упражнения: висы на спортивной стенке, скручивания лежа на полу, «гусеница»;
- упражнения для стоп;
- различные виды ходьбы, бега;
- сдача нормативов по ОФП – сентябрь, январь, май (Приложение №2)
- подвижные игры.

2.2 Специальная физическая подготовка.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Техника выполнения специальных упражнений. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение махов у опоры вперед, в сторону, назад;
- выполнение упражнений на удержание ног у опоры, угол 90°;
- выполнение упражнений на развитие координации и правильной осанки;
- выполнение упражнений на укрепление мышц туловища;
- выполнение тестовых заданий по ОФП и специальной физической подготовке (Приложение №5).

Раздел 3 «Техническая подготовка»

3.1 Упражнения без предмета.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Виды и техника выполнения наклонов и волн: на коленях назад, мост стоя, «турляк» на 360 с ногой в сторону с помощью. Техника выполнения упражнений на равновесие: аттитюд, арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед и в кольцо с помощью. Виды и техника выполнения поворотов: совершенствование переступанием, скрестный, пассе 720, арабеск, арабеск 360, аттитюд 360. Виды и техника выполнения прыжков: из приседа, с поворотом на 360, «казак», «ножницы», шагом в шпагат, касаясь, касаясь в кольцо. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

выполнение упражнений:

- наклоны: на коленях назад, мост стоя, «турляк» на 360 с ногой в сторону с помощью;
- равновесия: аттитюд, арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед и в кольцо с помощью;
- повороты: совершенствование переступанием, скрестный, пассе 720, арабеск, арабеск 360, аттитюд 360;
- прыжки: из приседа, с поворотом на 360, «казак», «ножницы», шагом в

шпагат, касаясь, касаясь в кольцо;

- соревнования в группе.
- отработка танцевальных элементов без предмета для показательных выступлений;
- просмотр и анализ выступлений.

3.2 Упражнения с предметом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Техника хватов мяча, скакалки, обруча. Техника выполнения покачиваний, переводов, махов, кругов, восьмерок с предметом. Техника выполнения упражнений со скакалкой: броски и ловли без зрительного контроля, двойные и тройные подскоки и прыжки, скрестные, манипуляции, эшапе двойное. Техника выполнения бросков и перебросков. Техника выполнения упражнений с обручем: кат «бумерангом», вращение без помощи кистей рук, броски и ловли, ловли без помощи рук. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение упражнений на освоение техники хватов мяча, скакалки, обруча;
- отработка покачиваний, переводов, махов, кругов;
- отработка упражнений со скакалкой: броски и ловли развернутой скакалкой, двойные подскоки и прыжки, скрестные, манипуляции, эшапе двойное;
- отработка упражнений с обручем: кат «бумерангом», вращение без помощи кистей рук, броски и ловли, ловли без помощи рук;
- подвижные игры;
- отработка танцевальных элементов со скакалкой для показательных выступлений;
- просмотр и анализ выступлений.

3.3 Элементы акробатики.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Техника выполнения акробатических элементов с гимнастическими предметами. Техника безопасного падения в акробатике. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- отработка акробатических элементов с гимнастическими предметами;
- отработка упражнений на соединение акробатики с связками из контемпорари и классической хореографией.

Раздел 4 «Культурология»

4.1 История развития танцевального искусства.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

История танцевального искусства, великие исполнители. Русская танцевальная школа.

Виды деятельности учащихся

- выполнение тестовых заданий по истории танца;
- просмотр и анализ выступлений великих танцоров и танцевальных ансамблей.

Раздел 5 «Хореография»

5.1 Классическая хореография.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Термины и понятия классической хореографии: releve; battment tendu; grandjete и grandbattment; батман фондю, сюрле ку де пье; ронд де жамбанлер; адажио, аллегро, гранд батман жете

Виды деятельности учащихся

отработка упражнений:

- releve (поднимание на полупальцы);
- battment tendu (выставление ног на носок);
- grandjete и grand battment (махиногами);
- demi-plie – полуприседания;
- grand- plie (приседание);
- батман фондю, сюрле ку де пье;
- батман фразе;
- ронд де жамбанлер;
- батманы «крестом» (endedans);
- адажио, аллегро, гранд батман жете;

5.2 Коллективный творческий проект «Классический танец».

5.2.1 Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, практическая работа.

Термины и понятия

Понятие о проектной деятельности.

Виды деятельности учащихся

- выбор темы проекта;
- планирование проектной деятельности по этапам.

5.2.2. Источники информации в образовательном проектировании.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, практическая работа.

Термины и понятия

Характеристики основных источников информации. Методика поиска информации.

Виды деятельности учащихся

- поиск информации по теме проекта.

5.2.3. Исследовательский этап работы над проектом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, практическая работа.

Виды деятельности учащихся

- исследование вариантов реализации проекта.

5.2.4. Этап выполнения практической части проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, практическая работа.

Термины и понятия

Составление плана практической реализации проекта. Особенности танцевального номера от идеи до воплощения: жанр, сюжет, движения, рисунок, музыкальное сопровождение, художественный образ танца.

Виды деятельности учащихся

- просмотр и анализ танцевальных композиций;
- подбор и подгонка костюмов;
- подготовка реквизита;
- репетиции;
- генеральный прогон.

5.2.5. Оценка качества выполнения проекта и оформление результатов проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Анализ результатов. Изучение возможностей использования результатов проектирования. Способы представления результатов проекта.

Виды деятельности учащихся

- оформление результатов проекта;
- подготовка презентации проекта.

5.2.6. Презентация проекта.

Возможные формы проведения занятий

Концертное выступление.

Виды деятельности учащихся

- премьеры танца.

5.2.7. Коллективное подведение итогов.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- анализ итогов выступления, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

5.3 Народный танец.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Хороводы. Сюжетные и бытовые танцы. Танцевальные элементы народного танца Танцевальные шаги (кадриль, казачок, полька, кадриль). Рисунок танца. Особенности костюма.

Виды деятельности учащихся

- отработка элементов народного танца: ковырялочка, галоп, веревочка, качалочка, полька, притопы, прихлопы, присядка;
- просмотр и анализ танцевальных композиций.

5.4 Коллективный творческий проект «Народный танец».

5.4.1 Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Понятие о проектной деятельности.

Виды деятельности учащихся

- выбор темы проекта;
- планирование проектной деятельности по этапам.

5.4.2. Источники информации в образовательном проектировании.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Характеристики основных источников информации. Методика поиска информации.

Виды деятельности учащихся

- поиск информации по теме проекта.

5.4.3. Исследовательский этап работы над проектом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- исследование вариантов реализации проекта.

5.4.4. Этап выполнения практической части проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Составление плана практической реализации проекта. Особенности танцевального номера от идеи до воплощения: жанр, сюжет, движения, рисунок, музыкальное сопровождение, художественный образ танца.

Виды деятельности учащихся

- просмотр и анализ танцевальных композиций;
- подбор и подгонка костюмов;
- подготовка реквизита;
- репетиции;
- генеральный прогон.

5.4.5. Оценка качества выполнения проекта и оформление результатов проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, репетиции

Термины и понятия

Анализ результатов. Изучение возможностей использования результатов проектирования. Способы представления результатов проекта.

Виды деятельности учащихся

- оформление результатов проекта;
- подготовка презентации проекта.

5.4.6. Презентация проекта.

Возможные формы проведения занятий

Концертное выступление.

Виды деятельности учащихся

- премьера танца.

5.4.7. Коллективное подведение итогов.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- анализ итогов выступления, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

5.5 Эстрадный танец.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Особенности танцевальных движений эстрадных танцев. Завязка. Развитие танцевального действия, кульминация танца, развязка. Разновидности эстрадных танцев: водевили, рок-н-рол.

Виды деятельности учащихся

- отработка элементов эстрадного танца;
- просмотр и анализ танцевальных композиций.

5.6 Коллективный творческий проект «Эстрадный танец».

5.6.1 Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- выбор темы проекта;
- планирование проектной деятельности по этапам.

5.6.2. Источники информации в образовательном проектировании.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Характеристики основных источников информации. Методика поиска информации.

Виды деятельности учащихся

- поиск информации по теме проекта;

5.6.3. Исследовательский этап работы над проектом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, репетиции

Термины и понятия

Исследование вариантов реализации проекта.

Виды деятельности учащихся

- выбор темы проекта;

5.6.4. Этап выполнения практической части проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, репетиции

Термины и понятия

Составление плана практической реализации проекта. Особенности танцевального номера от идеи до воплощения: жанр, сюжет, движения, рисунок, музыкальное сопровождение, художественный образ танца.

Виды деятельности учащихся

- просмотр и анализ танцевальных композиций;
- подбор и подгонка костюмов;
- подготовка реквизита;
- репетиции;
- генеральный прогон.

5.6.5. Оценка качества выполнения проекта и оформление результатов проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, репетиции

Термины и понятия

Анализ результатов. Изучение возможностей использования результатов проектирования. Способы представления результатов проекта.

Виды деятельности учащихся

- оформление результатов проекта;
- подготовка презентации проекта.

5.6.6. Презентация проекта.

Возможные формы проведения занятий

Концертное выступление.

Виды деятельности учащихся

- премьера танца.

5.6.7. Коллективное подведение итогов.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- анализ итогов выступления, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

Раздел 6 «Я – расту»

6.1. Участие в программе «Город мастеров»

Возможные формы проведения занятий

Беседа, акции, концерты.

Термины и понятия

Добровольчество это современно.

Виды деятельности учащихся

- участие в добровольческих акциях и благотворительных концертах.

6.2 Участие в танцевальных конкурсах и фестивалях.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, конкурсы и фестивали.

Термины и понятия

Документы для участия в конкурсах. Правила безопасности и гигиены.

Виды деятельности учащихся

- участие в конкурсах и фестивалях.

Раздел 7 «Подведение итогов»

7.1 Итоговое занятие

Возможные формы проведения занятий

Беседа, акции.

Термины и понятия

Подведение итогов работы. Творческие задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся

- творческий концерт для родителей.

4-5 год обучения
Учебно-тематический план

№	Тема	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1 «Введение в программу»					
1.1	Введение в программу	1	1	2	наблюдение
Раздел 2 «Физическая подготовка»					
2.1	Общефизическая подготовка	2	12	14	наблюдение, выполнение нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	12	14	наблюдение, выполнение нормативов
Раздел 3 «Техническая подготовка»					
3.1	Упражнения без предмета	2	6	8	наблюдение
3.2	Упражнения с предметом	2	12	14	наблюдение
3.3	Элементы акробатики	4	10	14	наблюдение
3.4.	Сценический образ	4	8	12	наблюдение
Раздел 4 «Культурология»					
4.1	История развития танцевального искусства.	1	1	2	тестирование
Раздел 5 «Хореография»					
5.1	Классическая хореография.	4	8	12	наблюдение
5.2	Коллективный творческий проект «Классический танец».	6	46	52	наблюдение
5.2.1	Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты	1	1	2	наблюдение
5.2.2	Источники информации в образовательном проектировании.	1	1	2	наблюдение
5.2.3	Исследовательский этап работы над проектом.	2	2	4	наблюдение
5.2.4	Этап выполнения практической части проекта.	2	36	38	наблюдение
5.2.5	Оценка качества и оформление результатов проекта.	1	1	2	наблюдение
5.2.6	Презентация проекта.		2	2	наблюдение
5.2.7	Коллективное подведение итогов.	1	1	2	наблюдение
5.3	Современный танец.	4	8	12	наблюдение
5.4	Коллективный творческий проект «Современный танец».	6	46	52	наблюдение
5.4.1	Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты	1	1	2	наблюдение

5.4.2	Источники информации в образовательном проектировании.	1	1	2	наблюдение
5.4.3	Исследовательский этап работы над проектом.	2	2	4	наблюдение
5.4.4	Этап выполнения практической части проекта.	2	36	38	наблюдение
5.4.5	Оценка качества и оформление результатов проекта.	1	1	2	наблюдение
5.4.6	Презентация проекта.		2	2	наблюдение
5.4.7	Коллективное подведение итогов.	1	1	2	наблюдение
5.5	Эстрадный танец.	4	8	12	наблюдение
5.6	Коллективный творческий проект «Эстрадный танец».	6	46	52	наблюдение
5.6.1	Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты	1	1	2	наблюдение
5.6.2	Источники информации в образовательном проектировании.	1	1	2	наблюдение
5.6.3	Исследовательский этап работы над проектом.	2	2	4	наблюдение
5.6.4	Этап выполнения практической части проекта.	2	36	38	наблюдение
5.6.5	Оценка качества и оформление результатов проекта.	1	1	2	наблюдение
5.6.6	Презентация проекта.		2	2	наблюдение
5.6.7	Коллективное подведение итогов.	1	1	2	наблюдение
Раздел 6 «Я – расту»					
6.1	Участие в программе «Город мастеров»		2	2	наблюдение
6.2	Участие в танцевальных конкурсах и фестивалях	2	6	8	наблюдение
Раздел 7 «Подведение итогов»					
7.1	Итоговое занятие	1	1	2	тестирование
Всего часов		51	186	288	

-

Содержание.

Раздел 1 «Вводное занятие»

1.1 Вводное занятие.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа

Термины и понятия

Цель и задачи программы. Организация обучения. Правила безопасности и гигиены на занятиях по художественной гимнастике.

Виды деятельности учащихся

- выполнение тестовых заданий по правилам безопасности и гигиены;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов;

Раздел 2 «Физическая подготовка»

2.1 Общая физическая подготовка.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Техника выполнения упражнений (сила, быстрота, выносливость, ловкость, равновесие). Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение общеразвивающих упражнений с отягощением: махи, круги руками, наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад;
- выполнение упражнений для развития силы «лодочка», «ванька-встанька» с отягощением;
- приседания, отжимания от гимнастической скамейки с отягощением;
- выпрыгивания из полного приседа вверх;
- профилактические упражнения: висы на спортивной стенке, скручивания лежа на полу, «гусеница»;
- упражнения для стоп;
- различные виды ходьбы, бега;
- сдача нормативов по ОФП;
- подвижные игры.

2.2 Специальная физическая подготовка.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Техника выполнения специальных упражнений. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение махов у опоры вперед, в сторону, назад;
- выполнение упражнений на удержание ног у опоры, угол 90°;
- выполнение упражнений на развитие координации и правильной осанки;
- выполнение упражнений на укрепление мышц туловища;
- выполнение тестовых заданий по ОФП и специальной физической подготовке (приложение №5).

Раздел 3 «Техническая подготовка»

3.1 Упражнения без предмета.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа, конкурсы

Термины и понятия

Виды и техника выполнения наклонов и волн: боковая волна, из положения стоя наклон назад, на коленях назад, мост стоя, «турляк» на 360° с ногой в кольцо с

помощью. Техника выполнения упражнений на равновесие: нога в сторону в шпагате, заднее, боковое (высота удержания ноги не ниже 90 градусов), нога вперед, нога вперед и в кольцо с помощью. Виды и техника выполнения поворотов: совершенствование переступанием, скрестный, пассе 360, арабеск, аттитюд. Виды и техника выполнения прыжков: с поворотом на 360, «казак», «ножницы», шагом в шпагат, касаясь. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- выполнение упражнений:
- боковая волна, из положения стоя наклон назад, на коленях назад, мост стоя, «турляк» на 360 с ногой в кольцо с помощью;
- равновесия: нога в сторону в шпагате, заднее, боковое (высота удержания ноги не ниже 90 градусов), аттитюд, арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед и в кольцо с помощью;
- прыжки: из приседа, с поворотом на 360, «казак», «ножницы», шагом в шпагат, касаясь, касаясь в кольцо;
- повороты: переступанием, скрестный, пассе 360, арабеск, аттитюд; прыжки: с поворотом на 360, «казак», «ножницы», шагом в шпагат, касаясь.
- мини соревнования в группе.
- разучивание танцевальной композиций без предмета для показательных выступлений.
- просмотр и анализ выступлений.

3.2 Упражнения с предметом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Техника выполнения упражнений с лентой: маленькие броски и переброски, ловля без зрительного контроля, эшапедвойное. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- отработка упражнений с лентой: маленькие броски и переброски, ловля без зрительного контроля, эшапедвойное;
- подвижные игры;
- разучивание композиций с лентой;
- просмотр и анализ выступлений.

3.3 Элементы акробатики.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Техника выполнения акробатических элементов с гимнастическими предметами. Техника безопасного падения в акробатике. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся

- отработка акробатических элементов с гимнастическими предметами;

- отработка упражнений на соединение акробатики с связками из контемпорари и классической хореографией.

3.4 Сценический образ.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Передача сценического образа, характера выразительными средствами танца. Импровизация. Использование пространства сцены.

Виды деятельности учащихся

- творческая лаборатория(самостоятельная разработка элементов эстрадных номеров, связок);
- создание под предлагаемую музыку сценического образа.

Раздел 4 «Культурология»

4.1 Современное танцевальное искусство.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

История современной хореографии (свободная пластика, джаз, модерн).

Виды деятельности учащихся

- просмотр и анализ выступлений великих танцоров.

Раздел 5 «Хореография»

5.1 Классическая хореография.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Техника выполнения элементов классического танца с гимнастическими предметами. Фуэте.

Виды деятельности учащихся

отработка упражнений:

- releve (поднимание на полупальцы);
- battmentendu (выставление ног на носок);
- grandjeteи grand battment (махиногами);
- demi-plie– полуприседания;
- grand- plie (приседание);
- батман фондю, сюрле ку де пье;
- батман фразе;
- ронд де жамбанлер;
- батманы «крестом» (endedans);
- адажио, аллегро, гранд батман жете;
- просмотр и анализ танцевальных композиций.

5.2 Коллективный творческий проект «Классический танец».

5.2.1 Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Понятие о проектной деятельности.

Виды деятельности учащихся

- выбор темы проекта;
- планирование проектной деятельности по этапам.

5.2.2. Источники информации в образовательном проектировании.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Характеристики основных источников информации. Методика поиска информации.

Виды деятельности учащихся

- поиск информации по теме проекта;

5.2.3. Исследовательский этап работы над проектом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Исследование вариантов реализации проекта.

5.2.4. Этап выполнения практической части проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, репетиции.

Термины и понятия

Составление плана практической реализации проекта. Особенности танцевального номера от идеи до воплощения: жанр, сюжет, движения, рисунок, музыкальное сопровождение, художественный образ танца.

Виды деятельности учащихся

- просмотр и анализ танцевальных композиций;
- подбор и подгонка костюмов;
- подготовка реквизита;
- репетиции;
- генеральный прогон.

5.2.5. Оценка качества выполнения проекта и оформление результатов проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, репетиции.

Термины и понятия

Анализ результатов. Изучение возможностей использования результатов проектирования. Способы представления результатов проекта.

Виды деятельности учащихся

- оформление результатов проекта;
- подготовка презентации проекта.

5.2.6. Презентация проекта.

Возможные формы проведения занятий

Концертное выступление.

Виды деятельности учащихся

- премьера танца.

5.2.7. Коллективное подведение итогов.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- анализ итогов выступления, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

5.3 Современный танец.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Особенности современной хореографии (свободная пластика, джаз, модерн). Техника выполнения движений, связок, комбинаций современного танца с гимнастическими предметами.

Виды деятельности учащихся

- игра «Угадай жанр» (игра на определение танцевальной композиции по характеру музыки);
- отработка упражнений на синхронность движений, связки позиций рук и ног; комбинацию танцевальных движений на гибкость и силу в динамике и статике;
- отработка элементов современного танца с гимнастическими предметами.
- просмотр и анализ танцевальных композиций.

5.4 Коллективный творческий проект «Современный танец»

5.4.1 Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Понятие о проектной деятельности.

Виды деятельности учащихся

- выбор темы проекта;
- планирование проектной деятельности по этапам.

5.4.2. Источники информации в образовательном проектировании.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, практическая работа.

Термины и понятия

Характеристики основных источников информации. Методика поиска информации.

Виды деятельности учащихся

- поиск информации по теме проекта.

5.4.3. Исследовательский этап работы над проектом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- исследование вариантов реализации проекта.

5.4.4. Этап выполнения практической части проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Составление плана практической реализации проекта. Особенности танцевального номера от идеи до воплощения: жанр, сюжет, движения, рисунок, музыкальное сопровождение, художественный образ танца.

Виды деятельности учащихся

- просмотр и анализ танцевальных композиций;
- подбор и подгонка костюмов;
- подготовка реквизита;
- репетиции;
- генеральный прогон.

5.4.5. Оценка качества выполнения проекта и оформление результатов проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, практическая работа.

Термины и понятия

Анализ результатов. Изучение возможностей использования результатов проектирования. Способы представления результатов проекта.

Виды деятельности учащихся

- оформление результатов проекта;
- подготовка презентации проекта.

5.4.6. Презентация проекта.

Возможные формы проведения занятий

Концертное выступление.

Виды деятельности учащихся

- премьеры танца.

5.4.7. Коллективное подведение итогов.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- анализ итогов выступления, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

5.5 Эстрадный танец.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Особенности танцевальных движений эстрадных танцев с гимнастическими предметами.

Виды деятельности учащихся

- отработка элементов эстрадного танца с гимнастическими предметами;
- просмотр и анализ танцевальных композиций.

5.6 Коллективный творческий проект «Эстрадный танец».

5.6.1 Цели и задачи проекта, ожидаемые результаты.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- выбор темы проекта;
- планирование проектной деятельности по этапам.

5.6.2. Источники информации в образовательном проектировании.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, практическая работа.

Термины и понятия

Характеристики основных источников информации. Методика поиска информации.

Виды деятельности учащихся

- поиск информации по теме проекта.

5.6.3. Исследовательский этап работы над проектом.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- исследование вариантов реализации проекта.

5.6.4. Этап выполнения практической части проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, репетиции.

Термины и понятия

Составление плана практической реализации проекта. Особенности танцевального номера от идеи до воплощения: жанр, сюжет, движения, рисунок, музыкальное сопровождение, художественный образ танца.

Виды деятельности учащихся

- просмотр и анализ танцевальных композиций;
- подбор и подгонка костюмов;

- подготовка реквизита;
- репетиции;
- генеральный прогон.

5.6.5. Оценка качества выполнения проекта и оформление результатов проекта.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Термины и понятия

Анализ результатов. Изучение возможностей использования результатов проектирования. Способы представления результатов проекта.

Виды деятельности учащихся

- оформление результатов проекта;
- подготовка презентации проекта.

5.6.6. Презентация проекта.

Возможные формы проведения занятий

Концертное выступление.

Виды деятельности учащихся

- премьеры танца.

5.6.7. Коллективное подведение итогов.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа.

Виды деятельности учащихся

- анализ итогов выступления, обсуждение индивидуальных достижений учащихся.

Раздел 6 «Я – расту»

6.1. Участие в программе «Город мастеров»

Возможные формы проведения занятий

Беседа, акции, концерты.

Термины и понятия

Добровольчество это современно.

Виды деятельности учащихся

- участие в добровольческих акциях и благотворительных концертах.

6.2 Участие в танцевальных конкурсах и фестивалях.

Возможные формы проведения занятий

Обсуждение, беседа, конкурсы и фестивали.

Термины и понятия

Документы для участия в конкурсах. Правила безопасности и гигиены.

Виды деятельности учащихся

Участие в конкурсах и фестивалях.

Раздел 7 «Подведение итогов»

7.1 Итоговое занятие

Возможные формы проведения занятий

Беседа, акции.

Термины и понятия

Подведение итогов работы. Творческие задания на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся

- творческий концерт для родителей.

Контрольно-оценочные средства

Способами определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Грация» служит мониторинг образовательного процесса и система портфолио учащихся. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в начале и в конце учебного года на основе контрольных опросов, тестирования, педагогического наблюдения и диагностических методик определения уровня формирования предметных результатов. А также методик определения уровня сформированности личностных и метапредметных результатов. Оценка уровня достижения предметных результатов проводится по мере изучения разделов программы на каждом году обучения.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Грация» служат результаты тестирования, педагогического наблюдения и участия в фестивалях, конкурсах и благотворительных концертах.

Тестирование проводится в начале каждого учебного года с целью выявления общего уровня подготовки учащихся и в конце каждого учебного года с целью определения их готовности к освоению курса программы следующего года обучения.

В течение каждого учебного года, по мере изучения разделов программы, педагог методом наблюдения и собеседования с учащимися подводят предварительные итоги. В конце учебного года, на заключительном занятии, педагог совместно с учащимися и родителями анализирует качество выполненной работы в процессе презентации и защиты проектов, оценивания презентации портфолио учащихся.

По окончании обучения учащиеся получают:

- стартовый уровень - свидетельство о дополнительном образовании образца «Центра творчества «Созвездие»;
- базовый уровень – свидетельство о дополнительном образовании образца Департамента образования администрации г. Омска.

Учащиеся могут продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе углубленного уровня

«Современная хореография. Класс совершенствования».

Оценочная форма достижения предметных результатов.

Цель: выявить динамику уровня формирования предметных результатов у учащихся в течение учебного года.

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование, презентация (защита) творческих проектов, результаты конкурсов, концертов, показательных выступлений.

№	Фамилия, имя	Специальная подготовка															Общефизическая подготовка											
		Гибкость, растяжка			Работа с предметами			Чувство ритма			Выразительность движений			Классическая хореография			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)			Аэробный бег количество раз за 30 сек. (под одну ногу)			Прыжок в длину с места			Наклон вперед из положения сидя		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И
1																												
2																												

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая диагностика

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3балла)	Средний(2балла)	Низкий (1балл)
Общефизическая подготовка			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Нормативы и критерии по возрастам Приложение №2		
Аэробный бег количество раз за 30 сек. (под одну ногу)			
Прыжок в длину с места			
Наклон вперед из положения сидя			
Специальная подготовка.			
Гибкость, растяжка	Полная складка вперед к ногам в положении	Частичная складка вперед к ногам в	Не складывается к ногам в

	стоя и лежа. Методически грамотное выполнение перегиба назад. Поднятие ноги на высоту 170° и выше.	положении стоя и лежа или неточное выполнение перегиба назад. Поднятие ноги на высоту 140° - 170° и выше.	положениях лежа и стоя или неправильное выполнение перегиба назад. Поднятие ноги на высоту ниже 140°.
Работа с предметами	Методически грамотное выполнение упражнений с лентой: маленькие броски и переброски, ловля без зрительного контроля, эшапе двойное.	Неточное выполнение упражнений.	Выполнение упражнений вызывает затруднения
Чувство ритма, музыкальность	Слышит музыку, движения выполняются согласно музыкальному ритму и темпу.	Допускаются некоторые расхождения с музыкой (в сложных случаях).	Значительные музыкальные расхождения.
Выразительность движений	Свободно владеет пластикой и динамикой движений, полное и правильное исполнение упражнений.	Скоординированность движений, допускаются несущественные ошибки при исполнении упражнений.	Несогласованность в движениях, упражнения выполняются с ошибками в исполнительском плане и последовательности элементов.
Классическая хореография	Может дать определение танцевальным элементам и пояснить технику их выполнения.	Может дать определения танцевальным элементам, допускаются некоторые неточности в пояснении техники их выполнения.	Может дать определения танцевальным элементам, но затрудняется пояснить технику их выполнения.

Оценочная форма достижения личностных и метапредметных результатов

Цель: выявить динамику развития личностных и метапредметных результатов учащихся в течение учебного года.

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование, презентация (защита) творческих проектов, результаты конкурсов, концертов, показательных выступлений.

№	Фамилия, имя	Универсальные учебные действия																	
		Личностные									Метапредметные								
		Мотивация на здоровый образ жизни			Волевые качества личности			Морально-этические ориентации.			Регулятивные			Познавательные			Коммуникативные		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И

1																		
2																		
3																		

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая диагностика

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3балла)	Средний (2балла)	Низкий (1балл)
Личностные результаты			
Волевые качества личности	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.	Проявляет трудолюбие и усердие в своей деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.
Морально-этические ориентации.	Способен соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки, оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Способен соотносить поступок с моральной нормой; при оценке своих и чужих поступков испытывает затруднения.	Имеет представление о морали и оценке своих и чужих поступков.
Мотивация на здоровый образ жизни	Знает и применяет в практической деятельности правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. В сложных ситуациях испытывает затруднения.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.
Метапредметные результаты			
Регулятивные	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - приводить доказательства и рассуждать; - анализировать свое эмоциональное состояние; - осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - рассуждать, при приведении доказательств испытывает затруднения; Испытывает затруднения при: - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.	Имеет представление о цели и результате деятельности. Испытывает затруднения при: - планировании решения учебной задачи; - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.
Познавательные	Способен: - воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи;	Способен: - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких	Способен: - высказывать предположения. Испытывает затруднения при:

	- презентовать подготовленную информацию. - приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений; - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать.	предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать. Испытывает затруднения при: - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.	- выборе решений из нескольких предложенных; - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.
Коммуникативные	Способен: - работать с информационными источниками; - описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка; - составлять небольшие устные монологические высказывания, - писать небольшие сообщения по заданной тематике.	Испытывает затруднения при: - работе с информационными источниками; - описании объекта; Способен: - составлять небольшие устные монологические высказывания, - писать небольшие сообщения по заданной тематике.	Имеет представление о источниках информации. Испытывает затруднения при: - описании объекта, устных сообщениях.

Оценочная форма достижения личностных и метапредметных результатов. Базовый уровень.

Цель: выявить динамику развития личностных и метапредметных результатов учащихся в течение учебного года.

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование, результаты соревнований и показательных выступлений.

№	Фамилия, имя	Универсальные учебные действия																	
		Личностные									Метапредметные								
		Мотивация на здоровый образ жизни			Волевые качества личности			Морально-этические ориентации.			Регулятивные			Познавательные			Коммуникативные		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И
1																			
2																			

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая диагностика

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3балла)	Средний (2балла)	Низкий (1балл)
Личностные результаты			
Волевые качества личности	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.	Проявляет трудолюбие и усердие в своей деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.
Морально-этические ориентации.	Способен соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки, оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Способен соотносить поступок с моральной нормой; при оценке своих и чужих поступков испытывает затруднения.	Имеет представление о морали и оценке своих и чужих поступков.
Мотивация на здоровый образ жизни	Знает и применяет в практической деятельности основы здорового образа жизни, правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. В сложных ситуациях испытывает затруднения.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.
Метапредметные результаты			
Регулятивные	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - приводить доказательства и рассуждать; - осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); - оценивать уровень владения тем или иным	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - рассуждать. Испытывает затруднения при: - приведении доказательств;	Имеет представление о цели и результате деятельности. Испытывает затруднения при: - планировании решения учебной задачи; - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или

	учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	- итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.	иным учебным действием.
Познавательные	Способен: - презентовать подготовленную информацию. - приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений; - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных.	Способен: - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных. Испытывает затруднения при: - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.	Способен: - высказывать предположения. Испытывает затруднения при: - выборе решений из нескольких предложенных; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.
Коммуникативные	Способен: - описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка; - составлять небольшие устные монологические высказывания.	Испытывает затруднения при: - описании объекта; Способен: - составлять небольшие устные монологические высказывания.	Испытывает затруднения при: - описании объекта, устных сообщениях.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы «Грация» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное использование материалов. В их числе:

1. Дополнительная образовательная программа, отвечающая федеральным требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.
2. Пакет методических материалов:
 - учебно-методическая литература;
 - дидактические материалы (карточки, технологические карты, таблицы, схемы) по хореографии и художественной гимнастике;
 - контрольный блок (описание критериев и показателей качества образовательного процесса, мониторинга образовательного процесса и диагностических методик);
 - инструкции по технике безопасности;
 - глоссарий (перечень терминов и выражений с толкованием);
 - видеоматериалы;
4. Материалы, отражающие достижения учащихся (портфолио детского объединения);

Материально-техническое обеспечение программы.

Учебный кабинет, оборудованный репетиционным залом, танцевальным станком и напольными зеркалами.

Оборудование:

- музыкальный центр;
- компьютер;
- коврики и гимнастические маты;
- гимнастические предметы (мячи, скакалки, обручи, булавы и ленты);
- концертные костюмы.

Материально-техническая база творческого объединения формируется за счет учреждения, добровольной родительской помощи (родители участвуют в формировании инфраструктуры, ремонте учебного кабинета) и привлечения спонсоров.

Список литературы

Нормативные документы организации дополнительного образования детей

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации : [принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 08.06.2021).
2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон N 273 – ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : Одобрен Советом Федерации 6 декабря 2012 года]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 08.06.2021).
3. Российская Федерация. Законы. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации : Федеральный закон N 124-ФЗ : [принят Государственной Думой 03 июля 1998 года : Одобрен Советом Федерации 09 июля 1998 года]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/ (дата обращения: 08.06.2021).
4. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи : Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 : [Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&ts=120496791608760539051969505&cacheid=195B93503245C263A95CB326F2535213&mode=splus&base=RZR&n=371594&rnd=CB5CEFC727FFC7C1549791ACD8F4C2EF#19eje1k71kc> (дата обращения: 08.06.2021).
5. Российская федерация. Приказы. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) : [Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=366211#07337428688728238> (дата обращения: 08.06.2021).
6. Российская федерация. Приказы. "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" : Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 : [Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 сентября 2017 г. Регистрационный N 48226] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278297/ (дата обращения: 08.06.2021).

Литература для педагогов

1. Александрова, Н.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. / Александрова, Н.А. Голубева В.А. - Москва: Издательство Планета музыки, 2020. - 128с.- ISBN 978-5-8114-0767-5 Текст: непосредственный.
2. Фишман, Диана. Искусство и наука танцевально-двигательной терапии. Жизнь как танец / [перевод Епимахов О.С., Фролов В.И.]. Фишман Диана, Чайклин Шэрон, Венгровер Хильда. - Москва: Когито-Центр, 2017. - 420с.- ISBN 978-5-89353-516-7 Текст: непосредственный.
3. Клемм, А. Балетный класс. / Клемм А. редактор Семенова А. - Москва: Издательство Эксмо-Пресс, 2020 - 120с.- ISBN 978-5-600-02589-9 Текст: непосредственный.
4. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей: учебник для академического бакалавриата / Л.В.Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л.В.Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 363 с. — ISBN 978-5-534-06557-2. — Текст : электронный.
5. Вашкевич, Н. История хореографии всех веков и народов. /Учебное пособие. - Санкт-Петербург: Издательство Планета музыки, 2021. - 192с.- ISBN 978-5-8114-0994-5. Текст: непосредственный.
6. Возрастная психология: учебник / Л. Ф. Обухова. — Москва: Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. — 460 с. — ISBN 978-5-9916-1280-7 (Издательство Юрайт) ISBN 978-5-94051-045-1 (МГППУ) Текст: непосредственный.
7. Наборщикова, С. Видеть музыку, слышать танец. К проблеме музыкально-хореографического синтеза. / Наборщикова С., Москва: Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010. - 360с. – ISBN 978-5-212-01137-2 Текст: непосредственный.
8. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. А. Александрова. – Санкт-Петербург: Лань, 2008. – 416 с.– ISBN 978-5-8114-0837-5 .- Текст: непосредственный.
9. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. / Ваганова А.Я. – Санкт-Петербург: Издательство “Лань”, 2000. — 192с. - ISBN 5-8114-0223-6.- Текст: непосредственный.

10. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. – Москва: Изд.центр Центр «Владос», 2003. – 208 с. – ISBN 5-691-01180-4.- Текст: непосредственный.
11. Лисицкая, Т. Хореография в гимнастике. / Лисицкая Т. Москва, Издательство Юрайт, 2019, – 242 с – ISBN 978-5-534-07250-1.- Текст: непосредственный.
12. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников, библиотечка учителя физической культуры, / редактор Королева Е. А. Москва, Издательство Владос, 2003, – 320 с. – ISBN 978-5-6910-0915-0.- Текст: непосредственный.
13. Фирилева, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец. Учебное пособие. / Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Санкт-Петербург: Издательство Детство-Пресс, 2014 г., – 384 с. – ISBN: 978-5-89814-368-8. .- Текст: непосредственный.
14. Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. / Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Санкт-Петербург Издательство Детство-Пресс, 2020, – 352 с., – ISBN 5-89814-068-0.- Текст: непосредственный.
15. Яковлева, Ю. Азбука балета. / редактор Алхазова М. Москва, Издательство Новое литературное обозрение, 2008. – 216 с. – ISBN: 978-5-86793-595-5.- Текст: непосредственный.

Литература для учащихся и родителей.

1. Браиловская, Л.В. Самоучитель по танцам. /Браиловская Л.В. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 160с.- ISBN 5-222-03686-3 Текст: непосредственный.
2. Александрова, Н.А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь терминов и понятий./ Александрова Н.А. Санкт-Петербург: Издательство Планета музыки, 2020. – 624с.- ISBN 978-5-8114-5185-2 Текст: непосредственный.
3. Боттомер, Пол Учимся танцевать. / Боттомер Пол, Москва: Издательство Эксмо-пресс, 2001. – 256с. -ISBN 5-04-088265-3 Текст: непосредственный.
4. Виллисы [мелодраматический-мини-сериал]/ режиссер Н.Эген; в ролях Е. Сафонова, И.Петренко, О. Чурсина; киностудия Амтель
5. Васенина, Е. Российский современный танец. / Васенина Е. Москва, Издательство Запасный выход, 2005 – 268 с., – ISBN: 5-98726-005-1.- Текст: непосредственный.
6. Захарова, О. Русский бал XVIII – начала XX века. Танцы, костюмы, символика. / редактор Шенгелая Ю. И. Москва: Издательство: Центрполиграф, 2011. – 448 с. – ISBN: 978-5-227-02644-6 .- Текст: непосредственный.
7. Чашина, И.Ю. Стань собой. / Чашина И.Ю. – Москва: Издательство Просвещение, 2005. – 245 с., ISBN: 5-17-033424-9 .- Текст: непосредственный.

8. Браиловская, Л.В. Самоучитель по танцам. / Браиловская Л.В. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 160с.- ISBN 5-222-03686-3 Текст: непосредственный.
9. Александрова, Н.А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь терминов и понятий./ Александрова Н.А. Санкт-Петербург: Издательство Планета музыки, 2020. - 624с.- ISBN 978-5-8114-5185-2 Текст: непосредственный.

Интернет – источники.

1. Хореографу в помощь [сайт].ООО «Альянс Танец»- Москва,2015 – URL: <https://dancehelp.ru> (дата обращения 15.09.2019).- Текст. Изображение: электронные.
2. Культура Р.Ф.[сайт].- Москва2013-2021,Министерство культуры Российской Федерации.- URL: <https://culture.ru> (дата обращения 4.09.2020).- Текст: электронный
3. удожественная гимнастика для вас:
http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi_o_khudozhestvennoj_gimnastike/7-1-0-63
4. Сайт о художественнойгимнастике: figgimnastika.sitecity.ru
5. Фестиваль художественной гимнастики:
http://www.youtube.com/watch?v=07I9np_X0tM&feature=related
<http://www.youtube.com/watch?v=4NkvOZlhIbM>
6. Нормативы ОФП:<http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm>

Приложения

Приложение 1

Вариативный учебно-тематический план дистанционного обучения

Для реализации программы в дистанционном режиме разработан вариативный учебно-тематический план и содержание тем с включением видов учебной деятельности в формате дистанционного обучения, образовательный контент трансформирован в дистанционную форму. Для организации дистанционного обучения используются следующие сервисы и платформы: яндекс диск, группа в VK, портал Учи.ру, платформа ZOOM, приложения ватсап и вайбер.

Первый год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Содержание	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультация <i>Виды учебной деятельности:</i> - настройка контента для дистанционной работы, - работа с инструкциями, технологическими картами, - выполнение заданий по алгоритму действий	Тестирование, собеседование
2	Общефизическая подготовка	14	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр учебных видеоматериалов; - выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия; - профилактическая гимнастика: скручивания, лежа на	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.

			полу, висы на спортивной лесенке, "гусеница" - выполнение упражнений для стоп; - выполнение упражнений для профилактики осанки и плоскостопия;	
3	Специальная физическая подготовка	6	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр учебных видеоматериалов; - выполнение гимнастических упражнений на растяжку, гибкость; - выполнение упражнений на координацию; - выполнение упражнений на развитие правильной осанки; - выполнение упражнений на укрепление мышц туловища; - выполнение тестовых заданий по специальной физической подготовке.	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.
4	Упражнения без предмета	4	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр учебных видеоматериалов; - выполнение наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. - выполнение упражнений на равновесие: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка». - выполнение поворотов: переступанием, скрестный.	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.

			- выполнение прыжков: на двух ногах, на одной, «ножницы».	
5	Экзерцис	6	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • онлайн мастер-класс, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр учебных видеоматериалов; - выполнение упражнений классического экзерсиса у зеркала	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.
6	Творческие встречи	4	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн мастер-класс, • онлайн экскурсия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение видеотрансляций выступлений хореографических коллективов.	Педагогическое наблюдение.
Всего часов		36		

Второй год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Содержание	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультация <i>Виды учебной деятельности:</i> - настройка контента для дистанционной работы, - работа с инструкциями, технологическими картами,	Тестирование, собеседование

			- выполнение заданий по алгоритму действий	
2	Общефизическая подготовка	14	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов; - выполнение общеразвивающих упражнений: махи, круги руками, наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад; - выполнение упражнений для развития силы «лодочка», «ванька-встанька»; - приседания, отжимания от гимнастической скамейки, - выпрыгивания из полного приседа вверх; - выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости, равновесия; - профилактические упражнения: висы на спортивной стенке, скручивания лежа на полу, «гусеница»; - упражнения для стоп.	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.
3	Специальная физическая подготовка	6	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов; - выполнение гимнастических упражнений на растяжку, гибкость; - выполнение махов у опоры вперед, в сторону, назад; - выполнение упражнений на удержание ног у опоры, угол 90;	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.

			- выполнение упражнений на развитие координации и правильной осанки; - выполнение упражнений на укрепление мышц туловища; - выполнение тестовых заданий по ОФП и специальной физической подготовке	
4	Упражнения без предмета	4	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов; - виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. - наклоны: на коленях назад, мост стоя, «турлянь» на 360 с ногой в сторону с помощью; - равновесия: арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед с помощью; - повороты: совершенствование переступанием, скрестный, пассе 720, арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед с помощью;	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.
5	Экзерцис	6	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • онлайн мастер-класс, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр учебных видеоматериалов; - выполнение упражнений классического экзерсиса у	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий,

			зеркала	тестирование.
6	Творческие встречи	4	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн мастер-класс, • онлайн экскурсия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение видеотрансляций выступлений хореографических коллективов.	Педагогическое наблюдение.
Всего часов		36		

Третий год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Содержание	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультация <i>Виды учебной деятельности:</i> - настройка контента для дистанционной работы, - работа с инструкциями, технологическими картами, - выполнение заданий по алгоритму действий	Тестирование, собеседование
2	Общефизическая подготовка	10	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов; - выполнение общеразвивающих упражнений: махи, круги руками, наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад; - выполнение упражнений для развития силы «лодочка»,	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.

			«ванька-встанька»; - приседания, отжимания от гимнастической скамейки, - выпрыгивания из полного приседа вверх; - выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости, равновесия; - профилактические упражнения: висы на спортивной стенке, скручивания лежа на полу, «гусеница»; - упражнения для стоп.	
3	Специальная физическая подготовка	6	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов; - выполнение гимнастических упражнений на растяжку, гибкость; - выполнение махов у опоры вперед, в сторону, назад; - выполнение упражнений на удержание ног у опоры, угол 90°; - выполнение упражнений на развитие координации и правильной осанки; - выполнение упражнений на укрепление мышц туловища; - выполнение тестовых заданий по ОФП и специальной физической подготовке	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.
4	Упражнения без предмета	4	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i>	Педагогическое наблюдение, анализ результатов

			- просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов; -виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. - наклоны: на коленях назад, мост стоя, «турлянь» на 360 с ногой в сторону с помощью; - равновесия: арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед с помощью; -повороты: совершенствование переступанием, скрестный, пассе 720, арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед с помощью;	выполнения практических заданий, тестирование.
5	Экзерцис	6	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • онлайн мастер-класс, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр учебных видеоматериалов; - выполнение упражнений классического экзерсиса у зеркала - releve (поднимание на полупальцы); - battmentendu (выставление ног на носок); - grandjeteigrandbattment (махиногами); - demi-plie– полуприседания; - grand- plie (приседание); - батманы «крестом» (endedans); - адажио, аллегро, гранд батман жете.	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.
6	Творческие встречи	4	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн мастер-класс, • онлайн экскурсия,	Педагогическое наблюдение.

			<i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение видеотрансляций выступлений хореографических коллективов.	
7	История танцевального искусства	4	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов по истории танца; - выполнение тестовых заданий по истории танца; - просмотр и анализ выступлений великих танцоров и танцевальных ансамблей.	Педагогическое наблюдение, тестирование.
Всего часов		36		

Четвертый - пятый год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Содержание	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультация <i>Виды учебной деятельности:</i> - настройка контента для дистанционной работы, - работа с инструкциями, технологическими картами, - выполнение заданий по алгоритму действий	Тестирование, собеседование
2	Общефизическая подготовка	10	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия,	Педагогическое наблюдение, анализ

			<i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов; - выполнение общеразвивающих упражнений: махи, круги руками, наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад; - выполнение упражнений для развития силы «лодочка», «ванька-встанька»; - приседания, отжимания от гимнастической скамейки, - выпрыгивания из полного приседа вверх; - выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости, равновесия; - профилактические упражнения: висы на спортивной стенке, скручивания лежа на полу, «гусеница»; - упражнения для стоп.	результатов выполнения практических заданий, тестирование.
3	Специальная физическая подготовка	6	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов; - выполнение гимнастических упражнений на растяжку, гибкость; - выполнение махов у опоры вперед, в сторону, назад; - выполнение упражнений на удержание ног у опоры, угол 90°; - выполнение упражнений на развитие координации и правильной осанки; - выполнение упражнений на укрепление мышц туловища;	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.

			- выполнение тестовых заданий по ОФП и специальной физической подготовке	
4	Упражнения без предмета	4	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов; - виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. - наклоны: на коленях назад, мост стоя, «турлян» на 360 с ногой в сторону с помощью; - равновесия: арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед с помощью; - повороты: совершенствование переступанием, скрестный, пассе 720, арабеск, пассе, нога вперед, нога вперед с помощью.	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.
5	Экзерцис	6	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • онлайн мастер-класс, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр учебных видеоматериалов; - выполнение упражнений классического экзерсиса у зеркала - releve (поднимание на полупальцы); - battmentendu (выставление ног на носок); - grandjeteigrandbattment (махиногами); - demi-plie– полуприседания;	Педагогическое наблюдение, анализ результатов выполнения практических заданий, тестирование.

			- grand- plie (приседание); - батман фондю, сюрле ку де пье; - батман фрапэ; - ронд де жамбанлер; - батманы «крестом» (endedans); - адажио, аллегро, гранд батман жете; - просмотр и анализ композиций классического танца.	
6	Творческие встречи	4	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн мастер-класс, • онлайн экскурсия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение видеотрансляций выступлений хореографических коллективов.	Педагогическое наблюдение.
7	Современное танцевальное искусство	4	<i>Форма организации занятия:</i> • онлайн консультации, • практические занятия, <i>Виды учебной деятельности:</i> - просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов по современной хореографии; - выполнение тестовых заданий по истории танца; - просмотр и анализ выступлений великих танцоров и танцевальных ансамблей.	Педагогическое наблюдение, тестирование.
Всего часов		36		

Работа с родителями.

Цель: создание условий для успешной реализации образовательной программы через привлечение родителей (законных представителей) учащихся к соучастию в образовательной деятельности творческого объединения.

Задачи:

- Актуализация потребностей родителей в образовании собственного ребенка.
- Педагогическое просвещение родителей как заказчиков на образовательные услуги в учреждении дополнительного образования.
- Партнерство педагогов и родителей в деятельности Учреждения.

Принципы работы с родителями:

- доверия,
- диалога,
- партнерства,
- учета интересов родителей,
- добровольности.

Формы работы с родителями:

- вовлечение родителей в образовательный процесс через открытые занятия, творческие отчеты, совместная разработка планов ТО, реализация социально-образовательных проектов, приглашение родителей в качестве лекторов, помощь в организации массовых дел, выездных мероприятий, родительские собрания (организационное, итоговое), тематические консультации, педагогические беседы с родителями,
- организация рекламных акций «Добро пожаловать в «Созвездие» (начало учебного года),
- участие родителей в ежегодном традиционном Дне открытых дверей, мастер-классах для родителей,
- участие родителей в праздниках выпускников (вручение свидетельств, вручение благодарственных писем родителям за сотрудничество).
- включение родителей в процедуру оценки качества образования через опросы, анкетирование (входящая диагностика ожиданий, изучение уровня удовлетворенности образовательной программой, предложения по улучшению качества инфраструктуры учебного кабинета, ЦТ),
- повышение психолого-педагогической компетентности родителей через консультации по вопросам обучения и воспитания, профориентации.

Анкета для изучения мнения родителей (законных представителей) учащихся о качестве услуг, предоставляемых Центром творчества "Созвездие"

Уважаемый участник! Просим Вас ответить на представленные в анкете вопросы и утверждения одним из трех вариантов.

Результаты анкетирования будут использоваться для изучения уровня удовлетворенности условиями и качеством предоставляемых Центром творчества "Созвездие" услуг.

I. Удовлетворенность населения качеством предоставляемых Центром творчества "Созвездия" услуг.

I.1. Посещение ЦТ "Созвездие" моим ребенком способствует познанию окружающей жизни, развивает его способности, мотивирует к творчеству, обеспечивает самореализацию ребенка.

- да,
- да, в определенной степени,
- нет

I.2. Качество проведения учебных занятий, уровень воспитательной работы в ЦТ "Созвездие" меня удовлетворяет и отвечает современным требованиям.

- да,
- частично удовлетворяет,
- нет

I.3. В ЦТ "Созвездие" заботятся о безопасности, здоровье детей, о предупреждении перегрузок, проводится работа по формированию у ребенка культуры здорового и безопасного образа жизни.

- да,
- частично,
- нет

I.4. Я удовлетворен качеством освоения образовательной программы моим ребенком и организацией контроля результатов обучения со стороны педагога.

- да,
- частично удовлетворен,
- не удовлетворен

I.5. ЦТ "Созвездие" содействует личностному становлению и решению жизненных проблем моего ребенка: помогает поверить в свои силы, достигать результатов собственной деятельности, выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми.

- да,

- частично,
- нет

I.6. Я вношу вклад в содействие дополнительному образованию своего ребенка через посещение родительских собраний, открытых занятий, регулярное участие в различных массовых мероприятиях (игровых, спортивных, творческих, интеллектуальных, культурно - досуговых, проектных и др.) и другие формы сотрудничества с ЦТ "Созвездие".

- да,
- частично,
- нет, я не имею возможности (желания) сотрудничества

II. Удовлетворенность условиями для предоставления Центром творчества "Созвездие" услуг.

II.1. Местоположение ЦТ "Созвездие" очень удобно для меня и моего ребенка.

- да,
- не совсем удобно,
- нет, но отсутствует альтернатива

II.2. Меня удовлетворяет расписание занятий детского коллектива (объединения, студии, кружка).

- да,
- частично удовлетворяет,
- нет

II.3. Меня удовлетворяют профессиональные качества педагогов, работающих с моим ребенком.

- да,
- не в полной мере,
- нет

II.4. Я считаю удовлетворительной материально-техническую оснащенность учебных помещений ЦТ "Созвездие" (рабочее место ребенка, спортивный зал, актовый зал, наглядные пособия, наличие компьютеров, интерактивных досок, аудио- и видеоматериалов).

- да,
- частично,
- нет

II.5. Я считаю удовлетворительной материально-техническую оснащенность санитарно-бытовых помещений (оборудованные гардеробы, туалеты, места личной гигиены и т.д.)

- да,
- частично,
- нет

П.6. При необходимости я могу обратиться в ЦТ "Созвездие" за квалифицированным советом и консультацией.

- да, всегда
- могу, по предварительной договоренности или в часы приема,
- нет

П.7. Родителей, в достаточной степени информируют о деятельности ЦТ "Созвездие" через сайт, информационные стенды в образовательном учреждении, устные сообщения педагога и администрации, родительские собрания, встречи.

- да,
- информируют, но недостаточно,
- информации крайне недостаточно

П.8. Управление ЦТ "Созвездие", которое осуществляет администрация, способствует улучшению образовательного процесса.

- да,
- частично способствует,
- нет

П.9. При принятии управленческих решений администрация считается с мнением детей и родителей, есть возможность присутствовать на открытых мероприятиях, поучаствовать в работе родительских собраний и Совета учреждения.

- да,
- в определенной степени считаются,
- нет

П.10. Я доволен тем, что мой ребёнок посещает ЦТ "Созвездие" и готов рекомендовать его своим родственникам и знакомым.

- да,
- порекомендую, разъяснив имеющиеся недостатки,
- не вполне доволен, рекомендовать не буду

Благодарим Вас за работу!

Приложение 3

Нормативы по общей физической подготовке

(«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», М., 2004.

<http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm>)

Упражнение	Уровень	Возраст							
		6-7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	высокий	10	10	15	15	15	18	18	20
	средний	5-7	5-7	7-12	7-12	7-12	8-15	10-17	12-17
	низкий	3	3	3-5	3-5	3-5	5-7	5-7	6-8
Аэробный бег количество раз за 30 сек. (под одну ногу)	высокий	50	55	60	65	65	70	70	75
	средний	40	45	50	55	55	60	60	65
	низкий	35	40	40	45	45	50	50	55
Прыжок в длину с места	высокий	150 и выше	155	160	160	165	165	170	175
	средний	110-130	125-140	135-150	140-155	145-160	145-160	150-165	155-170
	низкий	85	90	110	120	125 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	145 и ниже
Наклон вперед из положения сидя	высокий	12,5 и выше	8-11,5	9-13	10-14	10-14	10-14	10-14	12-16
	средний	6-9	5-8	5-9	5-9	3-6	3-7	4-8	5-10
	низкий	2 и ниже	2	3	3	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже

**Тестовые задания.
Тесты 1 года обучения.**

Раздел «Физическая подготовка»

- **Художественная гимнастика – это...**
 - а) бег с препятствиями;
 - б) выполнение упражнений вольных, на бревне, брусьях;
 - в) выполнение упражнений без предмета и с гимнастическими предметами (скакалка, мяч, лента).
- **Расшифруйте ОФП.**
 - а) очень физкультурная подготовка;
 - б) общая физическая подготовка;
 - в) оригинально- фигурная подготовка.
- **Что понимается под физическими качествами?**
 - а) сила, выносливость и быстрота, гибкость, ловкость;
 - б) хорошая память, внимание, логика, мышление;
 - в) доброта, отзывчивость, ответственность.
- **Расшифруйте СФП.**
 - а) самостоятельная физическая подготовка;
 - б) специфическая физкультурная подготовка;
 - в) специальная физическая подготовка.
- **Что включает в себя СФП?**
 - а) упражнения для развития правильной осанки и координации;
 - б) упражнения для развития гибкости; амплитуды движений;
 - в) упражнения для развития физических качеств необходимые для данного вида спорта.
- **Для чего даются оздоровительные упражнения?**
 - а) для хорошего прыжка;
 - б) для восстановления позвоночника и стоп после нагрузки;
 - в) для восстановления хорошего аппетита.
- **Перечислите виды ходьбы, используемые в художественной гимнастике.**
 - а) на носках, на пятках, в полуприседе;
 - б) ходьба подиумным шагом;
 - в) на руках.
- **Гибкость – это...**
 - а) способность человека совершать движения в максимально короткий отрезок времени;
 - б) способность развивать максимальное напряжение при сокращении мышц;
 - в) способность человека выполнять движение с наибольшей амплитудой.
- **Для чего нужна гибкость гимнасту?**

- а) чтобы садиться на шпагат;
- в) не нужна гибкость;
- б) чтобы красиво и непринужденно выполнять упражнения;
- **Под закаливанием понимается**
 - а) повышение сопротивляемости организма инфекциям, низким и высоким температурам;
 - б) состояние человека, который долго ел мороженое; в) повышение температуры тела человека.
- **Назовите средства закаливания летом.**
 - а) прорубь;
 - б) солнце, воздух, вода.

Разделы «Специальная техническая подготовка» и «Хореография»

- **Предметы художественной гимнастики - это...**
 - а) вымпел, палка, скакалка;
 - б) гантели, фитбол, гимнастическая скамейка;
 - в) скакалка, обруч, мяч, лента.
- **К наклонам в гимнастике относятся:**
 - а) стойка на носках, на всей стопе;
 - б) мост, складка;
 - в) покачивания.
- **Вращательное движение тела вокруг вертикальной оси — это...**
 - а) поворот;
 - б) равновесие;
 - в) вид шага.
- **Что надо успеть во время прыжка «ножницы»?**
 - а) разрезать бумагу ножницами;
 - б) помахать рукой маме;
 - в) успеть поменять ноги до приземления.
- **Стойка на лопатках - это...**
 - а) горизонтальное положение тела;
 - б) вертикальное положение тела;
 - в) диагональное положение тела.
- **В каком состоянии надо приносить на занятия гимнастическую ленту?**
 - а) заплетенную в косичку;
 - б) красивым, аккуратным бантом;
 - в) чистую, отглаженную.
- **Какой гимнастический предмет нужно выбирать, чтобы он соответствовал росту занимающегося:**
 - а) скакалка;
 - б) обруч;

- в) мяч;
- д) лента.
- **«Хват» гимнастического предмета - это...**
 - а) специальное упражнение, чтобы никто не отобрал предмет;
 - б) удобный способ держать предмет;
- **На занятиях по хореографии нужно...**
 - а) следить за выворотностью ног и правильной осанкой;
 - б) нужно работать над акробатическими элементами;
 - в) выполняем упражнения с лентой.
- **В понятие экзерсис входит...**
 - а) урок классического танца;
 - б) название мороженого;
 - в) одна из позиций рук.

Тесты 2-го года обучения. Раздел «Физическая подготовка».

- **Чтобы развить гибкость, надо...**
 - а) выполнять прыжки со скакалкой в быстром темпе;
 - б) надо быстро ловить скакалку после вращения;
 - в) развивать подвижность в суставах при помощи растяжки.
- **Какие выполняем упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса?**
 - а) вис на гимнастической лестнице 1 мин;
 - б) отжимания, подтягивание на турнике;
 - в) прыжки на двух ногах.
- **В гимнастике «кобра»- это...**
 - а) вид наклона, элемент гибкости;
 - б) ядовитая змея;
 - в) прыжковый элемент.
- **Назовите упражнения на развитие выносливости.**
 - а) долго сидеть на шпагате, стоять в положении моста;
 - б) кросс, прыжки в скакалку;
 - в) долго вращать повороты.
- **Для чего нужны скручивания лежа на полу?**
 - а) для восстановления позвоночника после нагрузки;
 - б) для развития гибкости;
 - в) для развития силы.
- **Назовите упражнения для развития правильной осанки.**
 - а) хождение с книгой на голове, висы на гимнастической стенке;
 - б) кросс, прыжки со скакалкой;
 - в) растяжка шпагата, элемент «кобра».

- **Какие выполняем упражнения на укрепление мышц брюшного пресса?**
 - а) прогиб назад из положения лежа на спине, лодочка;
 - б) выпрыгивание из положения полуприседа, разножка во время полета;
 - в) группировка из положения лежа на спине, подъем прямых ног за голову.
- **После занятия необходимо ..**
 - а) одеть верхнюю одежду на тренировочный купальник и идем домой;
 - б) тренировочный купальник снимаем только перед сном;
 - в) снять после занятия купальник, одеть чистую одежду и идти домой.
- **Цель закаливания – это...**
 - а) выработать способность организма быстро приспосабливаться к меняющейся внешней среде;
 - б) выработка четкого чередования бодрствования и сна в течение суток;
 - в) здоровье организма.
- **Назовите принципы закаливания.**
 - а) многократное пребывание в бане;
 - б) многократное воздействие того или иного фактора(холод, тепло) и постепенное увеличение дозировки такого воздействия;
 - в) много бегать.

Разделы «Специальная техническая подготовка» и «Хореография».

- **Турляк на 360 с ногой в сторону...**
 - а) вращение пятки на 360 в боковом равновесии;
 - б) поворот на 360 с ногой в сторону;
 - в) равновесие.
- **Равновесие арабеск- это...**
 - а) статическое положение тела;
 - б) динамическое положение тела;
 - в) горизонтальное положение тела.
- **Элементы без предмета – это...**
 - а) наклоны, равновесия, прыжки, повороты;
 - б) выполнение элементов с воображаемым предметом;
 - в) акробатические элементы.
- **В гимнастике «шоссе»- это..**
 - а) вид прыжка;
 - б) равновесие;
 - в) вид наклона.
- **В каких плоскостях можно выполнить манипуляцию со скакалкой?**
 - а) вертикальной плоскости;
 - б) в горизонтальной, лицевой плоскости;
 - в) горизонтальной, вертикальной плоскости.
- **Кат обруча «бумерангом»- это...**

- а) кат, при котором предмет обязательно возвращается;
- б) кат, при котором предмет не возвращается;
- в) предмет во время ката должен показать форму бумеранга.
- **Какую форму нужно показать при выполнении прыжка «казак»?**
 - а) прыжок должен быть похож на кубанского казака;
 - в) в прыжке две ноги должны быть прямые
 - б) в прыжке одна нога должна быть вытянута вперед, другая поджата под себя;
- **Рисунок с лентой - это..**
 - а) круги, каты, вращения;
 - б) восьмерки, круги, кат «бумерангом»;
 - в) змейка, спираль, круги, восьмерки.
- **Выдели основные темпы:**
 - а) медленные, умеренные, быстрые;
 - б) быстрее, еще быстрее;
 - в) тихо, громко, звонко.
- **Быстрый темп в музыке-это...**
 - а) адажио,
 - б) аллегро;
 - в) ларго.

Раздел «Культурология».

- **Из каких видов спорта в 1946 г. создают художественную гимнастику для женщин?**
 - а) из пластической гимнастики и акробатики;
 - б) из шейпинга, аэробики;
 - в) фигурного катания и акробатики.
- **С 1947- 63 года гимнастика...**
 - а) формируется как вид спорта;
 - б) переименовали в другой вид спорта.
- **Первая титулованная гимнастка г. Омска**
 - а) И. Чащина;
 - б) Г. Шугурова;
 - в) Т. Решетникова.
- **В какой спортивной школе воспитывалась Г. Шугурова?**
 - а) спортшкола на «Красной Звезде»;
 - б) Динамо;
 - в) Спартак.
- **Тренер Г. Шугуровой...**
 - а) В. Штельбаумс;
 - б) Г. Горенкова;
 - в) И. Винер.

- **Где Е. Канаева стала Олимпийской чемпионкой?**
 - а) на чемпионате Мира в Австрии;
 - б) на Олимпиаде в Греции;
 - в) на Олимпиаде в Китае.
- **Где воспитывалась И. Чашина и Е. Канаева?**
 - а) в центре Олимпийской подготовки;
 - б) в спортшколе Г. Горенковой;
 - в) в Динамо.
- **Тренер И. Чашиной и Е. Канаевой...**
 - а) О. П. Шаталина;
 - б) Г. С. Шаталович;
 - в) В. Е. Штельбаумс.
- **В ведение творческого дневника входит:**
 - а) запись домашнего задания, личные достижения, новые идеи и элементы;
 - б) запись телефонных номеров;
 - в) запись дом. задания по математике, русскому языку и т.д.
- **Помогает ли тебе, в чем-нибудь, ведение творческого дневника?**
 - а) помогает организовать правильное питание, свой день, подготовиться к занятию;
 - б) помогает легко найти номер телефона подруги;
 - в) не помогает;
 - г) своя версия.

Тесты 3-го года обучения.

Раздел «Основы хореографических направлений», «Культурология», «Специальная техническая подготовка».

- **Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение:**
 - а) различного рода упражнений в парах;
 - б) различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.
- **Танец –**
 - а) это синтез всех искусств, он включает в себя музыку, архитектуру, живопись, кинематограф, фотографию;
 - б) вид искусства, неразрывно связан с музыкой, содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции
- **Русский танец- это..**
 - а) шаг с подскоком, бегущий шаг, перепрыгивания с одной ноги на другую ногу;
 - б) припадание, поклоны, присядка, хороводы;
- **Создатель в 1937г. всемирно известного профессионального ансамбля народного танца:**

- а) Игорь Моисеев;
- б) Борис Моисеев;
- **Народные танцы**
 - а) являются формой народного творчества, сложившейся на базе народных танцевальных традиций;
 - б) являются формой творчества, сложившейся на базе современных танцевальных направлений.
- **Танец имеет такие качества, как...**
 - а) грациозность, элегантность, красота;
 - б) сила, грубость, неуклюжесть.
- **Движение шага «полька»- это...**
 - а) историко-бытовой танец;
 - б) народный танец.
- **Кадриль – это...**
 - а) зазорный игровой парный танец, вид русской пляски;
 - б) медленный парный танец, вид русской пляски.
- **releve- это ...**
 - а) поднимание на полупальцы;
 - б) авангардное направление в моде.
- **Адажио- это..**
 - а) быстрый темп в музыке;
 - б) медленный темп в музыке .
- **Вертикальное вращение тела вокруг одной ноги - это...**
 - а) «циркуль»;
 - б) поворот

Тесты 4-го года обучения.

Раздел «Основы хореографических направлений», «Культурология», «Специальная техническая подготовка».

- **Молдавский танец- это..**
 - а) шаг с подскоком, бегущий шаг, перепрыгивания с одной ноги на другую ногу;
 - б) припадание, поклоны, присядка, хороводы;
- **Эстрадный танец – это...**
 - а) танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные танцевальные стили;
 - б) эстрадное направление, где поют певцы.
- **Можно ли выразить посредством танца радость, грусть, печаль, выразить надежду, размышление, мечтание, мольбу, брань, хвалу?**
 - а) да;
 - б) нет.
- **Рисунок танца – это..**

- а) расположение и перемещение танцующих по сцене;
- б) во время танца успеть на сцене нарисовать краской красивейшие узоры.
- **В 16 веке во Франции, предпосылками появления балета были...**
 - а) новые способ мышления и философия Эпохи Возрождения;
 - б) гастроли американской балетной школы Эпохи Возрождения.
- **Агриппина Яковлевна Ваганова это-**
изжила искусственность, присущую придворному танцу, и установила новый закон: "искусство должно стремиться к выражению природы, естеству".

Приложение 5

Диагностика физиологических (специальных) способностей учащихся

№	цель	упражнение	способ выполнения
1	Выявление выворотности ног в тазобедренных суставах	задание “Лягушка”	Сесть с прямой спиной на пол, согнуть колени, стопы соединить; и, не разъединяя стопы, по возможности, опустить колени на пол.
2	Определение свода и подъема стопы	задание “Натянуть носочек”	Сесть с прямой спиной на пол с вытянутыми вперед ногами, раскрыть стопы в стороны (попытаться достать мизинцами до пола), не отрывая мизинец от пола, попытаться соединить вытянутые пальцы обеих стоп. При исполнении движения колени должны оставаться вытянутыми.
3	Определение сценического (балетного) шага		при помощи педагога, поднять выворотную ногу вперед, в сторону, назад на максимальную – возможную высоту
4	Определение равновесия	задание “Ласточка”	Встать на одну ногу, вторую поднять назад на высоту 45 градусов, при

			этом руки раскрываются в стороны. Стоять в позе 5 – 7 секунд.
5	Определение гибкости тела вперед	задание “Складочка”	Сесть с вытянутыми вперед прямыми ногами, поднять руки вверх и с прямой спиной наклониться вперед, как можно ниже к ногам.
6	Определение гибкости тела назад		Стоя прямо максимально прогнуться назад (педагог помогает и поддерживает)
7	Определение ритмического слуха		Повторить ритмический рисунок, предложенный педагогом – хлопая в ладони
7.1	Определение ритмического слуха		Повторить речевой ритмический рисунок, предложенный педагогом (например: та, та, та, ти; та, ти, та).
8	Определение музыкально-ритмической координации (уровень умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку)		Под музыку одновременно топать правой ногой и взмахивать вверх платочком

Критерии оценивания:

22-24 балла - высокий уровень (в полной мере владеет заявленными качествами),

18-22 балла - достаточный уровень, (владеет заявленными качествами, однако есть потенциал для совершенствования),

менее 18 – низкий уровень (требуется значительная коррекция для достижения более высокого уровня владения заявленными качествами).

Выполнение каждого задания оценивается по 3 балла, где:

1 – не справился с заданием;

2 – справился с заданием с ошибками;

3 – справился с заданием.