

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Перспектива»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от « 11 » ноября 2024 г.



Утверждаю
Директор МУДО
«Перспектива»
И.Г. Вертеев
« 11 » ноября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Танцующая гимнастика»
Возраст обучающихся: 5-9 лет
Срок реализации - 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Клюева Лариса Орестовна

Городской округ город Переславль-Залесский
г. Переславль – Залесский, 2024 г.

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный тематический план	7
2.1.	Учебный тематический план 1го года обучения	7
2.2.	Учебный тематический план 2го года обучения	10
3	Содержание программы	7
3.1.	Содержание 1го года обучения	7
3.2.	Содержание 2го года обучения	10
4	Обеспечение программы	13
4.1.	Методическое обеспечение программы	13
4.2.	Материально-техническое обеспечение	13
5.	Контрольно-измерительные материалы и мониторинг образовательных результатов	15
6.	Список информационных источников	16
7.	Приложения.	19
	Приложение 1. Календарные учебные графики	19
	Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Танцующая гимнастика -2» (далее программа «Танцующая гимнастика-2») коллектива эстадно-спортивного танца «Рандеву» является продолжением программы «Танцующая гимнастика».

Комплексная образовательная программа по танцевальной гимнастике рассчитана не только на воспитание гармонично развитой личности, но и способствует решению прямых задач по физическому воспитанию учащихся.

Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания, возрастных особенностей учащихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Танцевальная гимнастика - это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности.

Актуальность программы. В нашем обществе неуклонно растут реальные возможности для гармонического развития молодого поколения. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких - это задача большого круга специалистов. Одной из положительных сторон танцевальной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма обучающихся, благодаря многообразию ее средств. Комплексы танцевально – гимнастических упражнений формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и увеличению работоспособности. Связь танцевальной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует эстетическому воспитанию детей. Особенностью методики танцевальной гимнастики является стремление вовлечь занимающихся в творческий процесс, для проявления своих эмоциональных переживаний, при выполнении упражнений.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Новизной можно по праву считать использование гимнастических элементов в танцевальных композициях разной направленности. Кроме этого, расширяются воспитательные возможности при взаимодействии обучающихся младших и старших групп.

Отличительные особенности программа «Танцующая гимнастика -2» заключаются в самой ее структуре, содержательной части, в организационно педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному

раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

-педагогическое сотрудничество с одарёнными детьми, в котором целеполагающим является профориентационное направление;

- интенсивная методика «игровой стрейчинг»: это эффективная система этюдов, «мини танцев», направленная на формирование определённого навыка и эмоциональной выразительности именно на начальном этапе обучения, когда у маленького танцора необходимо развить гибкость, пластичность, растяжку, эмоциональную выразительность.

Наиболее важным моментом в физическом воспитании школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства – различие амплитуды движений и темпа, степени напряжения и расслабления мышц, чувство времени и пространства. Устойчивость тела у малышей у малышей при статических позах постепенно улучшается. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно наверстать в последующих классах.

В отличие от других физических качеств, гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в раннем возрасте.

Программа предполагает возможности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в составе общей группы с нозологиями:

- Слабослышащие и позднооглохшие;
- Нарушения речи;
- Фонетико-фонематическое нарушение речи;
- Задержка психического развития.

Индивидуальная работа и работа малыми группами -2-4 человека включает в себя занятия как с одарёнными детьми, так и с детьми с ОВЗ.

Адресат программы: программа адресована обучающимся 6- 9 лет, занимающимся, в коллективе эстадно-спортивного танца «Рандеву». Численный состав группы 12 - 22 человека, занимающихся ранее по программа «Танцующая гимнастика». Добор в группу осуществляется из числа учащихся, имеющих необходимый уровень знаний умений и навыков. Для зачисления требуется медицинский допуск от врача. Возможен дополнительный прием обучающихся в течение года, после прохождения первоначальной диагностики и получения медицинского доступа.

Набор учащихся с ОВЗ в группу производится по их желанию без предварительного конкурсного отбора, с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии. Максимальное количество обучающихся с ОВЗ в группе –3 человека.

Объём и срок реализации программы.

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в одном занятии	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Итоговое кол-во часов
1 год	2	2	4	36	144
2 год	2	2	4	36	144

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. Для обучающихся с ОВЗ: продолжительность занятия: 1 классы –35 мин.; 2-4 классы –40 мин.

Место проведения: ООО «Культурный центр» пл. Менделеева, д. 4, зал (каб. 61)

Целью программы является совершенствование физического развития обучающихся и повышение их физических возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами. Создание условий для развития творческих, физических, художественных

качеств ребенка совершенствования его индивидуальных особенностей и укрепление здоровья посредством танцевальной гимнастики.

Задачи:

1. Личностные:

Воспитывать:

- дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.
- основам с личной гигиены,
- приверженность к правильному режиму дня, для лучшего влияния занятий на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных качеств.

2. Предметные:

Совершенствовать:

- координацию движений (точность воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования, согласование движений, ориентирование в пространстве).
- выносливость, гибкость, скоростные и скоростно – силовые качества.
- память и мышление в ходе двигательной деятельности.

3. Метапредметные:

Обучать:

- базовой подготовке.
- специальной танцевальной подготовке
- специальной технической подготовке.

В ходе освоения программы «Танцующая гимнастика-2» решаются задачи ранней профориентации:

- получение первичных профессиональных знаний и умений;
- развитие и формирование осведомленности о мире профессий, уважительного отношения к профессиональной деятельности;
- активизация обучающихся в их жизненном, социальном и профессиональном самоопределении;
- способствование осознанию обучающимися собственных качеств, интересов, способностей, в том числе через освоение элементов реальной профессиональной деятельности.

Ожидаемые результаты.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «гимнастика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотной, музыкально, ритмично;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- закреплённая установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
 - контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
 - осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- Коррекционные (для детей с ОВЗ):*
- развивать на доступном уровне программные умения и навыки;
 - создавать условия для реализации приобретенных знаний, умений и навыков;
 - способствовать развитию опыта неформального общения с учетом расширения рамок взаимодействия с социумом;
 - способствовать развитию внимания, воображения, памяти, наглядно-образного мышления;
 - корректировать и развивать произвольное поведение, эмоциональную сферу, познавательные процессы;
 - способствовать развитию доброжелательного отношения к окружающим, позитивного отношения к себе, веры в себя, в свои возможности.

2.УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный тематический план Iго года обучения:

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2	Основы знаний.	1	1	
3	Основы классического танца	18	1	17
4	Общая физическая подготовка	24	1	23
5	Игровой стретчинг	14		14
6	Базовая техническая подготовка	22		22
7	Акробатика	20		20
8	Основы эстрадно – спортивног о танца	16		16
9	Постановочный процесс	20	1	19
10	Контрольно-зачетные занятия	4	1	3
11	Концертно-конкурсная деятельность	4	-	4
	Всего:	144	6	138

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание программы I года обучения

1. Вводное занятие.

- правила техники безопасности
- введение в образовательную программу.
- из истории гимнастики.

2. Основы знаний.

- сведения о режиме дня.
- гигиена спортивных занятий.
- значение физических упражнений для здоровья человека.

3. Основы классического танца

- беседа о зарождении и развитии танца.
- позиции рук и ног в пор де бра.
- плие (деми-, гран- из I, II позиции).
- батман тэндю – вперед, в сторону, назад из I, II позиции.
- пордэбра вперед, в сторону, назад.
- батман тандю жете
- прыжки из 1 позиции во 2-ю
- растяжка

4. Общая физическая подготовка.

- техника выполнения строевой подготовки.
- техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.
- выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)
общеразвивающие упражнения:
 - упражнения для рук;
 - упражнения для ног;

- упражнения для шеи и спины.
- Упражнения для развития двигательных качеств:
- шаги;
- бег.

5. Игровой стретчинг

- техника исполнения упражнений на развитие гибкости.
- техника выполнения упражнений развитие правильной осанки.
- упражнения на развитие осанки
- упражнения на развитие гибкости
- наклоны вперед и в сторону (в положение сидя)
- игры на внимание, сообразительность, быстроту и ловкость.
- эстафеты, разминные поединки: в беге, прыжках, переносе предметов и т.д.

6. Базовая техническая подготовка.

- техника исполнения подскоков и прыжков («разножка», «пистолет»)

Шаги:

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый.

Бег:

- на полупальцах;
- пружинящий;
- голоп.

Прыжки:

- ноги врозь, ноги вместе;
- толчком одной с места.

7. Акробатика

- упражнения на гибкость: «кольцо», мост, стойка на лопатках; перекат из моста через грудь.
- упражнения из положения стоя: стойка на руках (у стенки, без опоры), колесо.
- упражнения на растяжку: выпады на полу вперед, в сторону; шпагаты на полу, с низкой скамейки.

упражнения: «Бабочка-Матрешка», «Змея», «Черепашка», «Часики»

8. Основы эстрадно-спортивного танца -

Упражнения в партере:

- упражнения на развитие мышц спины, гибкости позвоночника.
- упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.
- упражнения на развитие эластичности мышц голени, стопы.
- упражнения на укрепление брюшного пресса.

Прыжки.

9. Постановочный процесс :

Разучивание простых танцевальных комбинаций на основе пройденного материала. В конце года комбинации собираются в небольшой танцевальный этюд, танец Танцевальная память.

Артистичность.

Выносливость.

10. Контрольно-зачетные занятия

<u>Нормативы</u>	<u>Критерии оценки</u>
• мост (лежа, стоя)	- прямые руки, ноги
• шпагаты на полу	- касание пола

- пружинный, приставной шаги - прямые ноги, натянутые носки
- прыжки на скакалке вперед, назад - к-во раз и чистота исполнения

К концу первого года обучения учащиеся должны освоить базовую часть программы по ритмике, гимнастике, акробатике, знать основы хореографии. Должны обладать достаточно развитыми физическими качествами, соответствующие возрасту:

- сила
- гибкость
- выносливость
- координация
- ловкость
- быстрота

11. Концертно-конкурсная деятельность

Ожидаемые результаты обучения.

По окончании I-го года обучающиеся должны:

Иметь:

- навыки общения в рамках определенной предметной области;
- навыки эффективного взаимодействия в коллективе.

Уметь:

- выполнять различные танцевальные шаги;
- выполнять равновесия, упражнения на расслабление;
- выполнять простые элементы со скакалкой и мячом;
- выполнять шпагаты на полу, (на правую, левую ноги, поперечный);
- выполнять мост лежа и стоя, перекат назад из моста через грудь;
- освоить технику выполнения базовых элементов и упражнений;
- выполнять упражнения под музыку в различном темпе;
- создавать образ согласно характеру музыки.

2.2. Учебный тематический план 2го года обучения:

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	
2	Основы знаний.	1	1	
3	Основы классического танца	24	4	20
4	Общая физическая подготовка	26		26
5	Специальная техническая подготовка	24		24
6	Классическая аэробика	20		20
7	Основы эстрадно-спортивного танца	18		18
8	Постановочная работа	20	2	18
9	Контрольно-зачетные занятия	4	1	3
10	Концертно-конкурсная деятельность	6		6
	Всего:	144		

3.2. Содержание II года обучения

1. Вводное занятие.

- правила техники безопасности;
- ознакомление обучающихся с планом занятий .

2. Основы знаний.

- виды гимнастики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др.
- их характеристика.

3. Основы классического танца.

- беседа, видео-показ.

Дидактический материал: видеозапись балетов «Лебединое озеро» и «Щелкунчик», видеозапись юбилейного концерта Ансамбля танца Игоря Моисеева, видеозапись концерта Шоу-балета «Тодес», видеозапись концерта ирландского народного ансамбля, видеозаписи выступлений коллективов города.

- Изучение пятой позиции ног.

Экзерсис у станка:

- рэлеэ по шестой позиции.
- деми-плие (полуприседание по шестой, первой и пятой позиции).
- батман тандю симпле (ритмичное открывание и закрывание рабочей ноги носком по полу по первой позиции в сторону).

Упражнения на середине зала:

- прыжки по шестой позиции.
- порт дэ бра (2, 3, 4)

4. Общая физическая подготовка

- ознакомление детей с упражнениями с предметом, техника их исполнения.
- упражнения для рук с предметом.
- техника выполнения упражнений со скакалкой, техника безопасности.
- техника безопасности работы с гантелями.

- упражнения для ног в положении сидя и лежа на полу.
- упражнения для спины на полу.
- комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.

5. Специальная техническая подготовка.

- упражнения на равновесие (стоя на двух, стоя на одной ноге).
- силовые упражнения (с гантелями).
- упражнения для пресса.
- упражнения со скакалкой («восьмерка», оббивание, прыжки на двух ногах, бег с вращением скакалки вперед и назад).
- техника выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Упражнения в партере.

- упражнения на развитие мышц спины, гибкости позвоночника.
- упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.
- упражнения на развитие эластичности мышц голени, стопы.
- упражнения на развитие выворотности.
- упражнения на укрепление брюшного пресса.

Добавление нагрузки к некоторым движениям.

Упражнения на гибкость.

Наклоны, повороты, растяжка.

- упражнения на равновесие (на одной и на двух ногах).
- волны руками.

6. Классическая аэробика.

- техника выполнения базовых шагов аэробики:
- Basis step (базовый шаг)
- Step-touch (Приставной шаг)
- Double step touch (Двойной приставной шаг)
- Jumping jack (Прыжок ноги врозь - ноги вместе).
- V-step (.....)

7. Основы эстрадно-спортивного танца

Диагональ:

- марш с хлопками
- подскоки.
- галоп.
- шаг полька.
- прыжки.

8. Постановочная работа.

Работа над репертуаром.

- разучивание движений танца.
- разучивание фигур и построений.
- окончательная отработка танца.
- ориентирование в пространстве – направления в танцевальном классе, быстрое перестроение по команде педагога (линии, колонны, круг, парами).

Артистичность.

Выносливость.

9. Контрольно-зачетные занятия:

<u>Нормативы</u>	<u>Критерии оценки</u>
• шпагаты, мост	- касание пола со скамейки
• держание ног, махи	- прямые ноги, максимальная амплитуда
• перевороты вперед, кувырки вперед, стойка на груди	- прямые ноги, удержание 5 сек.

10. Концертно-конкурсная деятельность

Концерт в конце года.

Ожидаемые результаты обучения.

По окончании II-го года обучающиеся должны:

Иметь:

- Навыки принятия и понимания позицию другого человека.
- Привычку к самостоятельным занятиям.

Уметь:

- Делать повороты на 360⁰.
- Держать равновесие.
- Выполнять основные упражнения классического танца.
- Владеть техникой выполнения базовых акробатических элементов.
- Выполнять броски с мячом и со скакалкой.
- Уметь четко и технически правильно выполнять движения, упражнения учебной программы;
- Уметь повторять за педагогом элементы танца с последующим самостоятельным показом;
- Иметь достаточную музыкальную и мышечную память;
- Знать названия проученных элементов;
- Выполнять синхронно упражнения, работать в коллективе.

4. Обеспечение программы.

4.1. Методическое обеспечение программы.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов.

Основные принципы содержания программы: принцип доступности, активности, наглядности, принцип гармонического развития личности, принцип связи с жизнедеятельностью, принцип оздоровительной направленности, принцип систематичности, принципы развития физических способностей, принципы воспитания личностных качеств.

Методы обучения.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха.

Игровой метод упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным "сюжетом", в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами.

Метод последовательности выражается в последовательном выполнении двигательных действий от простых упражнений до сложных, многосоставных элементов;

Метод круговой тренировки последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств занимающихся.

Используемые педагогические технологии.

-инновационные

-игровые

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- фронтальная (беседа, показ, объяснение)

- групповая: организация работы в малых группах (парах); при off line занятиях

- индивидуально - групповая (при репетиционной работе)

- коллективная (ансамблевая), при участии во флешмобах и творческих показах

- индивидуальная (при дистанционном обучении)

В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, согласно Положения

о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий МУ ДО «Ювента».

Условия реализации образовательной программы.

К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия необходимо проводить в специально оборудованном мягким покрытием зале, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-22 градуса. Проветривание кабинета и влажная уборка производится 2 раза в день.

Занятия проводятся совместно под фонограмму.

4.2. Материально-техническое обеспечение программы.

- Спортивный зал, оборудованный вентиляционной системой вентиляции, хореографическим станком и спортивным инвентарём для гимнастики и ОФП;
- Комната для переодевания;
- Ноутбук с акустической колонкой;
- Видео- и фонотека;

Спортивный инвентарь:

<i>Наименование</i>	<i>Кол-во шт.</i>
гимнастические коврики	20 шт.
гимнастические палки	20 шт.
гимнастические маты	4 шт.
скакалки	20 шт.
скамейка гимнастическая	4 шт.
комплекс для групповых занятий (с подвесным стеллажом)	1 шт.
доска наклонная навесная	2 шт.
гимнастический мостик	4 шт.
гимнастическое бревно	2 шт.
гимнастическая стенка	1 шт.

5. Контрольно-измерительные материалы и мониторинг образовательных результатов.

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня развития, формирования навыков и умений. Видами контроля являются вводный (в начале учебного года, перед началом работы над темой), итоговый (в конце каждого учебного года, модуля программы, после завершения темы). Результаты контроля фиксируются в диагностических картах. Диагностика проводится путем наблюдения, зачета.

Форма контроля включает в себя: контрольные занятия, теоретические опросы, сдача нормативов, самоконтроль, участие в конкурсах, соревнованиях, показательных выступлениях.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- планирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе промежуточной диагностики (2 раза в год) педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Форма фиксации результатов:

<i>№</i>	<i>ФИ обучающегося</i>	<i>Входной контроль</i>	<i>Итоговый контроль</i>

Примеры контрольно-измерительных материалов представлены в Приложении 2.

6. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Литература, используемая при составлении программы:

1. Ашарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания» - учебное пособие - М. «просвещение», 1979г. '
2. Лисицкая Г.С.«Аэробика на все вкусы» - М., «Просвещение» 1994 г.
3. Михайлова Э.И., Иванова Ю.И. «Ритмическая гимнастика» - справочник - «Московская правда», 1987г.
4. Лукьяненко В.П. «Физическая культура: основа занятий» - учебное пособие - М., «Советский спорт» 2003 г.
5. Родиченко В.С. и др. «Твой Олимпийский учебник» - учебное пособие - М., «Физкультура и спорт» 2004г.
6. Чесноков Н.Н. «Олимпиада по предмету Физическая культура» - М., «Физическая культура» 2005г.
7. Под ред. Чеснокова Н.Н. «Всероссийская Олимпиада школьников по физической культуре» - М.,АПК и ППРО 2006г.
8. [www //https://horeograf/com](https://horeograf.com)
9. [www//https://vk.com/](https://vk.com/) Практикующий хореограф.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития»1999г.
2. Мавроматия Д. «Упражнения в художественной гимнастике» Физкультура и спорт 1972г.
3. Укран М.Н. «Спортивная гимнастика» Физкультура и спорт.1971 г.
4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М.Физкультура и спорт.– 1988 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005г.

Перечень нормативно-правовых документов

Федеральный уровень

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.
5. План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".
8. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

13. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274пП8).

14. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

16. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

17. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

18. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

20. Методические рекомендации Минпросвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

21. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

22. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

23. ПИСЬМО МИНОБРНАУКИ РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

24. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Региональный уровень

- Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей
- Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области)
- Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

7. Приложения.**Календарный учебный график по программе «Танцующая гимнастика -2»****Календарный учебный график 1го года обучения**

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
01.09.2023	31.05.2024	36	144	ООО «Культурный центр». пл. Менделеева, д. 4 зал (каб. 61)	2 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график 2го года обучения

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
01.09.2024	31.05.2025	36	144	ООО «Культурный центр». пл. Менделеева, д. 4 зал (каб. 61)	2 раза в неделю по 2 часа

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные задания

1. Пазлы – «Зарождение и развитие танца»:
 - Собрать картинку - пазл.
 Цель: определить уровень теоретических знаний истории зарождения и развития танца.
 Задание: учащийся должен собрать картинку - пазл с изображением танца первобытных людей.
2. Выполнить танцевальные элементы – «Основы классического танца».
 - позиции ног: первая, третья, шестая;
 - позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
 - 1 port de brass.
3. Выполнить задания – «Музыкально – ритмические упражнения»:
 - чувство ритма - педагог задаёт ритмический рисунок, ребёнок должен повторить (хлопки в ладоши);
 - определить начало и конец музыкальной фразы.
4. Выполнить упражнения в партере – «Основы эстрадно-спортивного танца»:
 - Упражнения на развитие эластичности мышц голени, стопы.
 - Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.
 - Упражнения на укрепление брюшного пресса.
 - Упражнения на развитие мышц спины, гибкости позвоночника.
5. Выступление на концерте в конце года.

Ответы к проверочным заданиям:

1. Самостоятельно собрать пазл.
2. Самостоятельное выполнение танцевальных элементов:
 - позиции ног: первая, третья, шестая;
 - позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
 - 1 port de brass.
3. Самостоятельное выполнение задания:
 - чувство ритма - педагог задаёт ритмический рисунок, ребёнок должен повторить (хлопки в ладоши);
 - определить начало и конец музыкальной фразы.
4. Самостоятельное выполнение упражнений в партере:
 - правильно сесть на коврик: спина прямая, опора на прямые руки, ладони стоят слегка сзади спины, ноги полностью вытянуты в VI позиции, плечи расправлены, шея вытянута, подбородок приподнят;
 - упражнения: сокращение и вытягивание стоп одновременно, затем поочередно; «бабочка» наружу и вовнутрь; «passé» поочередно с каждой ноги; «лягушка»;

- лёжа на спине: спина прямая, руки вытянуты в стороны, ладони лежат на полу, ноги полностью вытянуты в VI позиции, плечи расправлены, шея вытянута, подбородок приподнят;
 - большие броски нога поочередно – «grand battement», растяжка;
 - приподняться на локти: «велосипед»;
 - лёжа на животе: прогибы назад в корпусе (ладони на полу под плечами, плечи расправлены, шея вытянута); «ласточка»; «улитка» (растяжка мышц спины);
 - растяжка мышц ног сидя на спине;
 - «мостик».
6. Исполнение танцевального номера текущего репертуара.

Система оценивания теоретических знаний:

- **максимальный уровень 86%-100% (5 баллов)** – учащийся самостоятельно выполняет задание, правильно, без ошибок, собирает картинку - пазл. Освоение пройденного материала в полном объеме.
- **хороший уровень 65% - 85% (4 балла)** – учащийся самостоятельно выполняет задание, допустима одна ошибка. Учащийся освоил объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период;
- **средний уровень 50%-65% (3 балла)** – учащийся выполняет задание с подсказкой педагога, допустимы две ошибки. Объем усвоенных знаний составляет более ½.
- **минимальный уровень менее 50% (2 балла)** – учащийся выполняет задание только с подсказкой педагога, делает более двух ошибок, не проявляет старания и интереса. Ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой.

Система оценивания практических знаний и умений:

- **максимальный уровень 86%-100% (5 баллов)** – качественное и осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе. Яркое, убедительное исполнение заданных упражнений, танцевальных комбинаций, концертных номеров. Хорошие внешние и физические данные. Обладает двигательной памятью, музыкальностью, артистичностью. Выполняет задания уверенно, без ошибок. Демонстрирует развитость физических, пластических и музыкальных навыков. Исполнение заданий отличается яркой выразительностью, эмоциональной отзывчивостью, артистизмом, наблюдается наличие действий творческого характера.
- **хороший уровень 65% - 85% (4 балла)** – исполнение с небольшими недочётами. Убедительное исполнение заданных танцевальных комбинаций, концертных номеров. Ребёнок музыкален, но недостаточно выразителен. Выполняет задания по заданному преподавателем образцу с несущественными ошибками, которые самостоятельно исправляет. Демонстрирует музыкальные и физические навыки.
- **средний уровень 50%-65% (3 балла)** – Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неверные движения, отсутствие свободы исполнения и т.д. Неуверенное

исполнение заданного хореографического материала, ребёнок мало артистичен. В исполнении заданных танцевальных комбинаций допущены грубые ошибки, отсутствует чувство ритма. Выполняет задания и исправляет ошибки только с помощью преподавателя. Недостаточно владеет навыками музыкального исполнения движений. Не демонстрирует развитость физических навыков. Эмоционально скован, невыразителен, неартистичен.

- **минимальный уровень менее 50% (2 балла)** – Выполняет задания с большим количеством существенных ошибок. Не владеет навыками исполнения. Отсутствие музыкальных данных. Эмоционально не отзывчив, не проявляет старания и интереса.