

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:
Решением Педагогического совета
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
Протокол № 4
от 16 апреля 2025 г.



Утверждаю:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
О.Н. Смирнова
« 16 » апреля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Хореография. Спортивное совершенствование».

Хореография в художественной гимнастике
Объединение «Золотой обруч»

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Продвинутый уровень

Для учащихся: 12-18 лет

1 год обучения

Составитель:
Мострова А.С.,
педагог дополнительного
образования

Сыктывкар,
2025 г.

Структура программы:

1. Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	10
1.4. Планируемые результаты	47
2. Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации	48
2.1. Календарный учебный график	48
2.2. Условия реализации программы	50
2.3. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	50
2.4. Оценочные материалы	51
2.5. Методические материалы	51
2.6. Список литературы	61
3. Приложения	

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная. Предмет хореография является необходимой составляющей занятий художественной гимнастикой, соответственно содержание программы сориентировано на предмет художественная гимнастика (объединения «Золотой обруч»).

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется правильное ощущение красоты движений, способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками и балеринами. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет ее специфику.

По технологическим аспектам проектирования и классификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ относится к модели «Уровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа» продвинутого уровня.

Нормативная база. Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Хореография»

(далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- Приказ Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] – Режим доступа https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

Программа составлена на основе типовой программы по художественной гимнастике для ДЮСШ, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации (М., 2000 г.), учебника по художественной гимнастике Санкт-Петербургской Государственной Академии физической культуры имени

П.Ф. Лесгафта (М., 2003г.) учтены задачи физического воспитания, уровни развития физической культуры девочек школьного и дошкольного возраста. Тем самым, данная Программа не повторяет, а расширяет и углубляет знания и умения детей по физическому воспитанию и позволяет им продолжить обучение на следующем этапе в художественной гимнастике и в других видах спорта в учреждении дополнительного образования детей.

Актуальность программы - Программа предназначена для реализации в организации дополнительного образования. Каждый ребенок независимо от физического развития и природных данных, закончивший обучение по Программе «Хореография» и изъявивший желание продолжать заниматься художественной гимнастикой, имеет возможность совершенствовать свое развитие в данном виде спорта, реализовать себя в этом объединении.

Хореография также способствует гармоничному развитию ребенка, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета продолжить прививать детям любовь к танцу, соразмерно совершенствовать их танцевальные способности: чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитывать художественный вкус, интересы. Все эти качества несомненно будут иметь положительный эффект и в художественной гимнастике. Сделают выступление гимнастки более выразительным, артистичным; помогут достичь более высоких результатов.

Данная программа учитывает потребность детей в развитии основных двигательных качеств и социальный заказ родителей (ЦДОД «Орбита» находится в спальном микрорайоне города Сыктывкара, в котором нет учреждений физкультурно-спортивной направленности для детей данного возраста).

Отличительные особенности программы. Программа отличается от типовой по своей структуре и содержанию. Учитывая профессиональный опыт работы педагога и современные требования, в ней изменено содержание учебного материала. Как указывалось выше, данная Программа расширяет и углубляет знания и умения детей по физическому воспитанию и позволяет им продолжить обучение на следующем этапе в художественной гимнастике и в других видах спорта в учреждении дополнительного образования детей.

Этно-культурный компонент в программе реализуется по некоторым направлениям.

В теоретических темах: различные направления классической хореографии в Республике Коми, ведущие балерины в Республике Коми.

В практической деятельности: формирование развития чувства патриотизма у учащихся, любви к Республике Коми, гордость за свой родной край. Мотивация учащихся на достойное выступление за свою Республику. Использование ритуала (поднятие Флага республики Коми, звучание Гимна Республики Коми) при проведении на соревнованиях различного уровня.

Характеристика программы:

- по степени авторства – модифицированная;
- по уровню сложности содержания – продвинутый уровень;
- по форме содержания и организации образовательного процесса – традиционная.

Адресат программы. Программа предназначена для девочек в возрасте 12-18 лет, закончивших обучение по Программе «Хореография» и изъявивших желание продолжить заниматься художественной гимнастикой. К занятиям допускаются дети на основании медицинского заключения о состоянии здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Наполняемость группы - 12 человек.

Состав учащихся в группах: постоянный, однополый, разновозрастной. Группа может формироваться как разновозрастной, так и одновозрастной.

Объём программы – 144 часа.

Срок освоения Программы – 1 год, 36 недель, 144 часа, 72 занятия.

Формы обучения: очная и очно-заочная с применением ЭО и ДОТ.

Форма организации образовательного процесса. Форма проведения занятий - групповая. Основным принципом занятий по хореографии является развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения требований программы по художественной гимнастике.

В обучении детей хореографии используют следующие методы:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога)
- круговой способ (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы);
- групповой (каждая группа получает определенное задание, затем группы меняются местами);
- поточный (все дети выполняют движения «поток», когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему).

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-20 минутных бесед, которые могут проводиться в начале или в конце занятия (как

часть комплексного занятия), или в форме теоретических занятий (желательно в период каникул). На них необходимо широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы, специальную литературу и т.п.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части. В период школьных каникул теоретические занятия эффективнее проводить в методическом кабинете центра, активно используя средства наглядности.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке могут проводить привлечённый медицинский работник и психолог.

Групповые практические занятия.

Применяются различные методы воспитания и обучения. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя разновидностями – повторном методе (выполнять действия, движения, задания определенное количество раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целям в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в форме соревнований).

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, метод помощи, идеомоторный, музыкальный.

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
1	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение. Самоотчеты и самооценки.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснение предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Эффективны графические отчеты.

		Лекции и беседы.	
2	Наглядный	Показ педагога и гимнасток. Фото и видео съемка.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения. Упрощенного и усложненного. Стандартного и переменного упражнения. Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движения. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.
4	Помощи	Физической помощи: - тренера; - соученицы;	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: - зрительной; - слуховой; - тактильной.	Виды: Зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), Музыка. Материальные ограничители.
5	Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.
6	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

Режим занятий составлен в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и наличия свободного времени в зале.

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1 год	144	2	40 минут

1.2. Цель и задачи программы.

Целью настоящей программы является: совершенствование двигательных умений и навыков, творческих способностей и достижения спортивных результатов с учетом индивидуальных возможностей детей посредством занятий хореографией.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Обучающие:

- совершенствование знаний, умений и навыков для успешной деятельности в хореографии;
- формирование знаний о хореографии, её истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- формирование эстетических понятий и суждений.

Воспитательные:

- воспитание познавательной активности и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, собственному здоровью;
- совершенствование морально-волевых качеств (дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувства долга и личной ответственности, коллективизма, целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность);
- воспитание эстетических качеств (совершенствование эстетического вкуса и идеалов, развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту);

Развивающие:

- сформировать умение ставить жизненные цели и добиваться их реализации;
- совершенствование основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма (ловкости, прыгучести, силы, гибкости, двигательного-координационных способностей);
- совершенствование эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, эмоциональности, выразительности и артистизма).

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях по хореографии.	1		1
2	Историко-бытовой танец.	1		1
3	Урок хореографии на основе классического танца.		60	60
4	Комбинации на середине.		35	35
5	Постановка корпуса, рук, ног, головы.		8	8
6	Упражнения для развития выворотности, гибкости в суставах (партерная хореография).		8	8
7	Упражнения для развития устойчивости.		8	8
8	Упражнения для развития силы ног, брюшного пресса, спины.		8	8
9	Постановочная работа.		4	4
10	Воспитательная работа.		4	4
11	Промежуточная аттестация	1	2	3
	Итого:	3	141	144

Содержание учебного плана.

I. Теоретические занятия.

Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по хореографии.

Историко-бытовой танец.

Общая характеристика историко-бытового танца. Разновидности историко-бытовых танцев: галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. История этих танцев.

II. Практические занятия.

Урок хореографии на основе классического танца.

Специальный комплекс, состоящий из 12 комбинаций у станка и 10 комбинаций на середине, 6 прыжковых комбинаций и 2 комбинаций вращений. Как правило, начинается и заканчивается урок с приветствия, поклона, а также комбинации выполняются как на правую, так и на левую стороны. Урок имеет стандартную форму, но не имеет абсолютный порядок, так как в противном случае это исключило бы творческое начало в работе тренера-хореографа и лишило бы возможности учитывать индивидуальность гимнасток.

1. Releve на полупальцах в VI, I, II, V позициях;
2. Port de bras в сторону, назад;
3. Demi plie;
4. Battement tendus;
5. Battement tendus jete;
6. Rond de jambe par terre;
7. Battement fondu;
8. Rond de jambe en l air;
9. Battement frappe;
10. Petit battement;
11. Adagio;
12. Grand battement jete;

Экзерсис на середине зала (без опоры):

- Demi plie;
- Battement tendus;
- Battement tendus jete;
- Rond de jambe par terre;
- Battement fondu;
- Rond de jambe en l air;

- Battement frappe;
- Petit battement;
- Adagio;
- Grand battement jete;
- Allegro: Temps leve sauté, chagement de pied, pas echappe, pas assemble, pas jete, glissaht assembles, glissaht jete, pas emboite, sisson ferme.

Комбинации на середине:

- Туры (вращения);
- Равновесия;
- Наклоны, турляны;
- Большие прыжки.

Постановка корпуса, рук, ног, головы:

— элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте;

— владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на одной ноге;

— владение техникой поворотов на одной ноге: одноименные, разноименные;

— большие прыжки, развитие элевации;

— освоение разновидностей профилирующих элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

Упражнения для развития выворотности, гибкости в суставах:

— для развития выворотности партерная хореография на полу;

— специальные упражнения у станка;

— для развития гибкости упражнения на расслабление;

— плавные движения по большой амплитуде;

— повторные пружинящие движения;

— пассивное сохранение максимальной амплитуды;

— активное сохранение максимальной амплитуды;

— махи с постепенным увеличением амплитуды;

Методы развития гибкости:

- повторный;

- помощи партнера;

- применение отягощений и амортизаторов;

- игровой и соревновательный.

Упражнения для развития устойчивости:

— упражнения на силу мышц ног и туловища;

— упражнения на уменьшенной опоре – на носках, носке одной ноги;

— упражнения на повышенной опоре – скамейке, бревне;

— упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

— фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Упражнения для развития силы ног, брюшного пресса, спины:

— комплексы специальных упражнений;

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

- а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
- б) предельное количество – «до отказа»;

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Постановочная работа.

Составление и отработка танцевальных композиций, показательных выступлений для Новогоднего бала и других праздничных мероприятий.

Воспитательная работа.

Реализуется в соответствии с планом воспитательной работы педагога и Центра (посвящение в кружковцы, участие в конкурсах, новогоднее представление, беседы, дни здоровья и т.п.).

Самостоятельная работа. На случай невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни), может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с использованием дистанционных технологий и электронного обучения в рекомендуемом объеме - 18 часов.

Темы самостоятельной работы выбираются из учебного плана в соответствии с КТП. При изучении нового материала, по окончании периода невозможности организации учебного процесса в очной форме, проводится текущий контроль и проверка освоения изученной самостоятельно темы в очной форме. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в формах,

предусмотренных Программой (листы наблюдений, протоколы приёма контрольных нормативов и т.п.) или дополнительной разработанных формах.

Промежуточная аттестация.

Контрольный урок. Тестирование. Фиксируется в протоколе.

Содержание программы отражено в календарно-тематическом планировании, которое является приложением к программе (Приложение № 1).

При невозможности организовать образовательный процесс в помещениях Центра (карантин, активированный день, отключение воды и т.д.) обучение учащихся проводится в очно-заочной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: АИС «ГИС ЭО», Ватсап.

1.4. Планируемые результаты.

По завершении образовательного процесса учащийся является носителем следующих результатов:

- **Предметные:**

- понимания значения хореографии в художественной гимнастике;
- умения наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- умения заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
- понимания значения эстетического воспитания для гармоничного развития личности;
- овладения такими физическими качествами как: ловкость, гибкость, координация, физическая сила;
- владения основными терминами и понятиями в области хореографии.

- **Метапредметные:**

- наличия умения соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- приобретения опыта публичного выступления;
- приобретения опыта судейства соревнований;
- владение умением «приподнести себя»;
- умения ставить жизненные цели и добиваться их реализации, самосовершенствоваться, владение самоконтролем и объективной самооценкой.

- **Личностные:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой (спортом, активным отдыхом);
- учащийся обладатель таких качеств как: дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувства долга и личной ответственности, коллективизма, целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;
- наличие эстетического вкуса, умения строить свою жизнь, свой быт по законам красоты.

2. Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график является одним из основных документов, регламентирующих организацию образовательного процесса, в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ – 273 от 29.12.2012 г;

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

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

- Устав МУ ДО «ЦДОД «Орбита»;

- Содержанием Программы.

Продолжительность учебного года.

Продолжительность учебного года 36 недель.

Начало учебного года - 05.09.

В течение первой недели сентября проводятся встречи с учащимися и окончательная корректировка списков учащихся для продолжения обучения.

Регламентирование учебного процесса, правила приёма учащихся.

Принимаются дети с 12 до 18 лет (включительно).

Работа объединения во время каникул в течение учебного года.

Каникулы	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в календарных днях
Зимние (в период Новогодних праздников)	01.01	08.01	8

Во время летних каникул возможна работа с учащимися детских оздоровительных лагерей (на базе Центра или других ОО).

В период остальных школьных каникул (осенние, зимние и весенние) объединение работает по обычному режиму в рамках установленного расписания.

Регламентирование образовательного процесса на неделю.

Занятия проходят 2 раза в неделю.

Регламентирование образовательного процесса в течение дня.

Учебный процесс регламентируется расписанием занятий, составленного в соответствии с СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Продолжительность занятий: 2 занятия по 40 минут.

Организация промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в конце года обучения по Программе и является основанием для перевода на следующий год обучения и выпуска учащихся по окончании её изучения. Промежуточная аттестация регламентирована этапами педагогического контроля.

Промежуточная аттестация проводится в срок с 23 апреля по 23 мая.

Формы проведения промежуточной аттестации, критерии оценок и диагностические материалы являются приложением к данной Программе.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в протоколах (в соответствии с «Положением о внутренней системе оценки качества образования МУ ДО «ЦДОД «Орбита»»).

Учащиеся, не прошедшие промежуточной аттестации могут ликвидировать задолженность в сроки установленные приказом директора МУ ДО «ЦДОД «Орбита» дополнительно в течение календарного года, либо по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, заявлению совершеннолетних учащихся могут быть оставлены на повторное освоение программы или отчислены решением педагогического совета МУ ДО «ЦДОД «Орбита», как не завершившие обучение по Программе.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технического обеспечения процесса обучения (спортивная база, спортивное оборудование и инвентарь):

Класс хореографии — 3 кв. м. на одного учащегося.

Балетная перекладина - устанавливается на высоте 0,9 -1,1 м от пола и 0,3 м от стены.

Зеркала - оборудуется стена на высоту 2,1 м.

Полы в зале должны быть дощатые некрашенные.

Музыкальный центр - 1 шт.

Всё оборудование, инвентарь и специальные приспособления должны соответствовать требованиям техники безопасности.

Педагогических кадров:

1. Педагог, владеющий следующими профессиональными качествами:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

2.3. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы необходима система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль, уровня знаний, умений и навыков учащихся.

Порядок аттестации учащихся включает в себя промежуточную аттестацию после освоения отдельной части или всего объема учебного предмета после каждого года обучения по программам. Проводится в конце учебного года и является основанием для перевода на следующий период обучения. Форма проведения – контрольный урок, тестирование (беседа). Уровень воспитанности определяется по диагностикам, которые проводятся в объединении «Художественная гимнастика. Спортивное совершенствование». Фиксируется в протоколе.

Увеличение динамики роста данных показателей свидетельствует о правильности выбора методики тренировок и высокой активности учащихся.

2.4. Оценочные материалы.

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов находится в Приложении № 2.

2.5. Методические материалы.

Хореографическая подготовка в гимнастике является частью учебно-тренировочного процесса и тесно взаимосвязана с другими видами спортивной подготовки.

В содержании спортивной подготовки принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1	Физическая	Общезначительная	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного выполнения упражнений с предметами
		Реабилитационно-восстановительная	Восстановительные мероприятия
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия

			гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач
5	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6	Соревновательная	Соревнования, модельные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип развивающего и воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования, принцип систематичности и последовательности, доступности и прочности, принцип связи теории с практикой. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является **принцип развивающего и воспитывающего** обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает учащимся необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера: трудолюбия, старательности, доброжелательности, а также формирования активной жизненной позиции.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности. Наглядности в обучении и тренировке помогают различные способы. Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия. Педагог может показать прием сам или поручить это опытному наиболее способному учащемуся.

Эффективны просмотры фото, схем, видеозаписей и другого

методического обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Принцип системности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям юных гимнасток уровню их общего и специального развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Доступность обучения и тренировки не исключает необходимости приучать воспитанников к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у учащихся при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые они способны проявить в условиях спортивной борьбы на соревнованиях.

Принцип доступности и индивидуализации учитывает возрастные и индивидуальные особенности освоения учебного материала, регулярности занятий, чередование нагрузок и отдыха.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные.

Структура урока хореографии.

Структура урока хореографии остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части урока решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия.

Средствами, которыми решаются указанные задачи являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе историко-бытовых и народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие

упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Та часть урока, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, историко-бытовых и народных танцев, элементов свободной пластики, элементов художественной гимнастики и общеразвивающих упражнений.

Выделяют три вида основной части урока:

- первый строится на основе классического танца;
- второй основан на элементах народных, историко-бытовых и современных танцев;
- третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Однако в большинстве случаев используются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма – одночастная, когда упражнения проводятся только у опоры или только на середине. Чаще используется двухчастная форма: упражнения проводятся сначала у опоры, а затем на середине.

В заключительной части урока необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждой гимнастке.

Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включаются в работу все более крупные группы мышц.

Физиологическая кривая урока имеет волнообразный характер. Это означает, что интенсивные нагрузки в уроке периодически сменяются менее интенсивными, трудные упражнения менее сложными.

Ниже приводится примерная последовательность движений в уроке. Приведенный порядок выполнения упражнений является, конечно, ориентировочным. Установить абсолютный порядок прохождения движений не представляется возможным, да и в этом нет необходимости, так как в таком случае урок приобрел бы стандартную форму, которая исключила бы

творческое начало в работе тренера-хореографа и лишила бы возможности учитывать индивидуальность гимнасток.

Примерная последовательность упражнений в уроке.

I. Подготовительная часть.

1. Разновидности ходьбы.
2. Разновидности бега.
3. Танцевальные шаги, комбинации.
4. Общеразвивающие упражнения.

II. Основная часть.

А. У опоры:

1. Деми плие, гран плие с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами.

2. Различные варианты батман тандю.

3. Различные варианты батман жэтэ.

4. Рон де жамб пар терр, различные варианты рон де жамб пар терр с волнами, взмахами, наклонами, выпадами.

5. Различные варианты батман фраппэ.

6. Различные варианты батман фондю.

7. Рон де жамб ан лэр.

8. Батман девлоппэ; сочетания батман девлопэ с равновесиями, наклонами, поворотами.

9. Разновидности гран батман жэтэ. Различные сочетания гран батман жэтэ с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами, прыжками.

10. Адажио.

11. Прыжки.

Б. На середине:

1. Упражнения для рук на основе классических позиций, народных танцев, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи.

2. Упражнения на равновесие.

3. Повороты на месте, с продвижением.

4. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу (3-4 упражнения).

5. Большие прыжки на месте, с разбега (3-4 упражнения).

III. Заключительная часть.

1. Упражнения для рук.

2. Волны, наклоны.

3. Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.

4. Различные танцевальные элементы и соединения.

5. Упражнения на расслабление.

Существенное значение имеют знания и умения педагога. Уровень его профессиональной подготовки проявляется в умении планировать обучение, регулировать физическую нагрузку, как в каждом отдельном занятии, так и в системе всего учебно-тренировочного цикла.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Одним из условий формирования личности спортсмена, является наличие сплоченного спортивного коллектива.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
4. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
5. Индивидуализация тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.
7. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
8. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья юных спортсменов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Медицинское обследование проводится два раза в год медицинской сестрой Центра.

Воспитательная работа.

Целью организации воспитательной работы в объединении является: способствовать формированию у учащихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Задачами:

- способствовать активизации и ориентации интересов учащихся на интеллектуальное, физическое и духовное развитие;
- воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- развивать активную жизненную позицию учащегося.

Для этого необходимо:

1. Воздействие педагога на учащегося:

- изучение индивидуальных особенностей развития ребенка, его окружения, его интересов;
- программирование воспитательного воздействия;
- реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы;
- анализ эффективности индивидуальных воздействий.

2. Создание воспитывающей среды:

- сплочение коллектива;
- формирование благотворной эмоциональной обстановки;
- включение учащихся в разнообразные виды деятельности.

3. Коррекция влияния различных субъектов социальных отношений:

- помощь семье;
- нейтрализация негативных воздействий социума;
- взаимодействие с другими субъектами образовательных отношений (педагог-психолог, учитель в школе и т.д.).

Воспитательная работа в объединении строится в соответствии с планом.

Планирование позволяет:

- четко осознать цель, стратегические и тактические задачи воспитания;
- предварительно изучить коллектив, отдельных учащихся, состояние учебно-воспитательного процесса в группе, окружающие условия;
- целенаправленно отобрать содержание и средства, организационные формы воспитательной работы;
- проектировать результаты своей деятельности, планируя и корректируя поступательное движение в развитии коллектива и личности каждого учащегося;

- видеть перспективы собственного самосовершенствования – общечеловеческого и педагогического.

При планировании работы учитываются традиционные, учрежденческие, муниципальные, региональные мероприятия. Мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами.

Содержание воспитательной работы отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией.

План воспитательной работы включает в себя три раздела:

- Работа в объединении.
- Работа в МУ ДО «ЦДОД «Орбита».
- Работа с родителями.

Содержание разделов плана следующее:

1) Работа в объединении:

- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, традиционные народные праздники, юбилейные мероприятия и др.);

- диагностика (психологический комфорт, отношение к педагогу, уровень воспитанности и др.);

- тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;

- индивидуальная работа с детьми (по мере необходимости);

- мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности);

- мероприятия, направленные на гражданско-патриотическое воспитание (беседы, диспуты).

2) Работа в МУ ДО «ЦДОД «Орбита» (строится в соответствии с планом Центра):

- участие в мероприятиях, социально значимых программах, акциях и проектах Центра;

- профориентационная работа;

- организация совместной работы с педагогом-психологом Центра.

3) Работа с родителями (Приложение № 3):

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога с

родителями являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

План работы с родителями включает в себя следующие разделы:

- планирование родительских собраний;
- оформление информационных стендов;
- индивидуальные встречи и консультации;
- посещение родительских собраний в школе;
- планирование совместных мероприятий (открытых уроков, совместных занятий, мероприятий и т.д.);
- работа по оценке деятельности педагога со стороны родителей (анкетирование, благодарности и др.)

План воспитательной работы создается ежегодно на новый учебный год и предоставляется в администрацию Центра, по окончании учебного года в плане делаются отметки об его исполнении.

2.6. Список литературы.

Нормативное обеспечение деятельности.

1. - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
2. - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>
3. - Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
4. - Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
5. - приказ Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»[Электронный ресурс] – Режим доступа https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf
6. - ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>
7. - ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ [Электронный ресурс]. –Режим доступа:

- <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>
8. - ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>
 9. - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
 - 10.- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>
 - 11.- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
 - 12.- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п. п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-p_ot_15.12.2023_compressed-szhatyj.pdf
 - 13.- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqMbA>
 - 14.- Устав МУДО «ЦДОД «Орбита»

Список литературы для педагогов.

1. Белокопытова Ж.А. — Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки \ \ Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. Киев, КГИФК, 1981г.
2. Карпенко Л.А. — Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л. ГДОИФК, 1989г.
3. Лисицкая Т.С. - Хореографии в гимнастике. М: «Физкультура и спорт», 1984. -176 с.

4. Плешкань А.В., Бастиан В.М. — Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток в соревновательном периоде. Краснодар, КрГИФП, 1988Г.
5. Фирилева Ж.А. — Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности, занимающихся художественной гимнастикой. Л. ЛГПИ, 1981г.
6. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. “Просвещение”, 1977г.
7. Закон Российской Федерации и Республики Коми «Об образовании».
8. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 10.01.2003 г. № 15 - ФЗ.
9. Типовое положение о центре дополнительного образования детей, утвержденное 07.03.1995 г. № 233.
10. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 17 с.
11. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989.- 28 с.
12. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.- 24 с.
13. Борисов И.М., Пшендин А.И., Жилинский Л.В. Питание и регуляция веса тела гимнастов. Гимнастика: Ежегодник.- 1979 вып. 2 - с.40-45.
14. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. - СПб., 2003. - 20 с.
15. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. Пособие. - М.: Всерос. фед. худ. гимн., 2001. - 50 с.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. - Л.; Изд-во ГДОИФК, 1989. - 24 с.
17. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.

Список литературы для учащихся и родителей.

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.- Москва.- Айрис-Пресс.- 1999.
3. Идом Х., Кэтрэк Н. Хочу танцевать.- Москва.- Махаон.- 1998.

Приложение № 1

Протокол промежуточной аттестации.

Объединение – «Хореография. Спортивное совершенствование».

Группа – № _____

ПДО – _____

№ п/п	Фамилия, Имя	Оценка за контрольный урок			Вращение «Панше»	Викторина по теме: «Историко- бытовой танец»	Итоговая оценка
		Правильность выполнения	Выворотность и гибкость	Выразительность			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

ПДО _____ / _____ /

« _____ » _____ Г.

Критерии оценивания:

1) Оценка за контрольный урок.

Правильность выполнения:

Все комбинации выполняются правильно, стопы натянуты, все позиции ног и рук строго соблюдаются – **высокий уровень.**

Допускаются незначительные технические ошибки – **средний уровень.**

Ошибки допускаются практически во всех комбинациях, носки не натянуты – **низкий уровень.**

Выворотность и гибкость:

В первой позиции носки и пятки находятся на одной линии, в пятой позиции носок одной ноги соединяется с пяткой другой ноги, во всех видах плие колени разводятся в стороны, все наклоны и махи ногами имеют хорошую амплитуду – **высокий уровень.**

Часть критериев не соблюдается, но отклонения не значительные – **средний уровень.**

Гимнастка не может закрыть ноги в пятую позицию, в первой позиции носки и пятки не на одной линии, наклоны и махи ногами не имеют достаточной амплитуды – **низкий уровень.**

Выразительность:

Между характером и ритмом музыки, и характером и ритмом движений, выполняемых гимнасткой, есть строгая гармония, в движения вовлечены голова, кисти рук, руки, движения идут от «солнечного сплетения» - **высокий уровень.**

Гимнастка пытается выразить музыку, но движения тела сегментарные, недостаточно работы кистей, шеи и головы, недостаточно эмоциональных связей с музыкой – **средний уровень.**

Музыка используется как звуковой фон, отсутствие гармонии с музыкой в характере и ритме каждого фрагмента движений – **низкий уровень.**

2) Вращение «Панше»:

Ноги в шпагате, туловище прямо, вращение выполняется на низком полупальце, 1,5 круга – **высокий уровень.**

Один из критериев не выполняется – **средний уровень.**

2-3 критерия не выполняются – **низкий уровень.**

3) Викторина по теме: «Историко-бытовой танец».

1. Историко-бытовой танец это:

- А) узкое направление в хореографии;
- Б) отдельный жанр – течение в хореографии;
- В) часть мировой хореографической культуры.

2. Виды историко-бытовых танцев:

- А) Тарантелла
- Б) Танго
- С) Полонез
- Д) Минуэт
- Е) Ча ча ча

3. «Реверанс» это:

_____ (почтительный поклон с глубоким приседанием)

4. Родина ранних историко-бытовых танцев XV–XVI веков:

- А) Англия;
- Б) Италия;
- В) Франция.

5. Танец называемый «ходящий разговор» – парадный танец:

- А) полька;
- Б) вальс;
- В) полонез;
- Г) менуэт;
- Д) бранль.

6. Родина веселых историко-бытовых танцев польки и галопа:

- А) Австрия;
- Б) Англия;
- В) Чехия;
- Г) Венгрия;
- Д) Польша

6 и более правильных ответов – высокий уровень.

5 правильных ответов – средний уровень.

3 – 4 правильных ответа – низкий уровень.

ПРОТОКОЛ
контроля усвоения теоретической части

Объединение - «Хореография. Спортивное совершенствование».

Группа № _____

ПДО – _____

№	Фамилия, Имя	Форма контро ля	Кол-во		Уро вень
			Правильных ответов	Баллов	
1.		виктори на			
2.		виктори на			
3.		виктори на			
4.		виктори на			
5.		виктори на			
6.		виктори на			
7.		виктори на			
8.		виктори на			
9.		виктори на			
10.		виктори на			
11.		виктори на			
12.		виктори на			

Термины в хореографии:

Полуприседание — деми плие (demi plie);

Приседание — гран плие (grand plie);

Выставление ноги на носок — батман тандю (battement tendu);

Махи на высоту 45° — батман тандю жэтэ (battement tendu jete);

Полуприседание с выставлением ноги на носок — батман тандю сутеню (battement tendu soutenu);

Приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке — батман фондю (battement fondu);

Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) — сюр ле ку де пье (sur le cou-de-pied);

Нога согнута, колено выворотню, носок у колена опорной ноги— пассэ (passe);

Резкое сгибание ноги в положении сюр ле ку де пье и разгибание на 45° — батман фраппэ (battement frappe);

Круги ногой по полу — рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre);

Круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45° — рон де жамб ан лэр (rond de jambe en l'air);

Медленно — адажио (adagio);

Подъем на полупальцы — релеве (releve);

Махи ногами на 90° и выше — гран батман жэтэ (grand battement jete);

Махи ногами вперед, назад — гран батман жэтэ балансэ (grand battement jete balance);

Двойной — дубль (double);

Движение ногой вперед, в сторону, назад — крестом вперед;

Движение ногой назад, в сторону, вперед — крестом назад;

Поднимание ноги вперед, в сторону, назад — батман девлоппэ (battement developpe).

План работы с родителями

Время проведения	Взаимодействие с родителями		
	Форма	Содержание деятельности	Результат
Ежегодно	Беседа	Проведение тематических бесед.	
Ежегодно	Консультации	Консультирование родителей по организационным вопросам по подготовке выезда обучающихся на соревнования.	Решение очень важных проблем, связанных с организацией выезда обучающихся на соревнования.
Ежегодно	Собрание родительского комитета	Привлечение родителей к подготовке и проведению традиционных республиканских, городских и учрежденческих соревнований. Привлечение родителей к подготовке и проведению традиционного праздника «Новогоднее представление». Выступление родителей на родительских собраниях по работе родительского комитета.	Распределение обязанностей среди членов родительского комитета. Активная помощь. Сплочение коллектива.
Ежегодно	Работа с родителями по средствам интернета.	Получение необходимой информации через сайт центра, сеть в ВК.	Возможность родителям получить всю необходимую информацию: о выездах на соревнования, об итогах выступлений на соревнованиях, фотоотчёт и видео с различных мероприятий.
Ежегодно	Индивидуальная работа с родителями из малообеспеченных и многодетных семей.	Социально-педагогическая поддержка малообеспеченных и многодетных семей. Консультирование членов семьи о бесплатном участии в соревнованиях.	Участницы соревнований из малообеспеченных и многодетных семей отстраняются от уплаты стартовых взносов. Летом в каникулы выезжают в детские оздоровительные лагеря.

		Организация летнего отдыха в детских оздоровительных лагерях.	
--	--	---	--

Год	Организация совместной деятельности с родителями		
	Форма	Содержание деятельности	Результат
Ежегодно	Открытые занятия	Традиционные открытые занятия (контрольные тренировки) с обязательным присутствием родителей.	
Ежегодно	Совместные походы	Совместные походы с учащимися и родителями: - открытие сезона (сентябрь) – прогулка по лесу, подвижные игры. - закрытие сезона (июнь) – медальный зачёт, краткая защита портфолио за прошедший соревновательный год, фотосессия с медалями, совместное фото. Прогулка по лесу, подвижные игры.	Положительные эмоции от выхода на природу, от активной деятельности. Формирование дружного коллектива. Активный отдых на природе.
Ежегодно	Новогодний бал для объединения «Золотой обруч» в Центре «Орбита»	Активное участие родителей с учащимися в «Новогодних представлениях по мотивам сказок». Выступления всех учащихся объединения. Родители готовят подарки. Фотосессия с главными героями сказок, с родителями и педагогами.	Исключительно положительные эмоции родителей, т.к. их дети не только танцуют, но и играют в главных ролях. Активное общение.
Ежегодно	Праздник для любимых мам, посвящённый женскому дню 8 Марта.	Праздничное поздравление любимых мам своим выступлением, стихами. Изготовление своими руками открытки и цветочка. Совместная фотосессия.	Положительные до слёз эмоции от увиденного и услышанного. Активное общение. Сплочение коллектива.

Ежегодно	Дни здоровья	Участие родителей и учащихся совместно в прогулке на лыжах и в катании на коньках.	Положительные эмоции от выхода на природу, от активной деятельности. Формирование здорового образа жизни и дружного коллектива.
Ежегодно	Экскурсии.	Организация родителями на совместные экскурсии с учащимися во время выезда на соревнования.	Экскурсии в разных городах нашей страны и за рубежом всегда положительно сказываются на воспитании учащихся.