

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» пгт.Войвож  
(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена  
Методическим советом  
МБУДО ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №3 от 30.05.2025г

Принята  
Педагогическим советом  
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №5 от 30.05.2025г

Утверждена  
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
№ 117-ОД от 15.08.2025г



Приказ                      Е.В.Кудинова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Грация»**

**художественной направленности**

Адресат программы: 5 – 12 лет  
Вид программы по уровню освоения: стартовый  
Срок реализации: 2 года  
Разработчик: **Чижикова Наталья Александровна**  
педагог дополнительного образования  
МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож  
Педагог реализующий программу: **Чижикова Н.А.**  
**Канева Н.М.**

пгт. Войвож  
2025 г.

## **І.Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**Нормативной базой** для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Государственная программа "Развитие образования на 2018- 2025 годы", утвержденная постановлением Правительства РФ №1642 от 26.12.2017 г (в действующей редакции).
3. Приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 25.04.2019 № 54499)
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
6. Санитарные правила СП 2.4 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож .
8. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож
9. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож.
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **Направленность дополнительной образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Грация» – программа *художественной направленности*, ориентирована на укрепление здоровья, на развитие гибкого и подвижного тела, на воспитание благородной осанки.

### **Актуальность программы.**

актуальность программы заключается в том, что она позволяет внедрять в процесс обучения вопросы ранней профориентации, что обусловлено Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года.

### **Новизна программы.**

Новизна программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики (скакалка, лента, обруч, мяч, булавы), так и другие предметы (вымпела, ленты раз-

ной длины и разного материала, другие предметы) для большей выразительности, зрелищности и для создания художественных образов. При этом обеспечивается качественное обучение основам художественной гимнастики в рамках системы дополнительного образования.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Грация» определена тем, что приобщает каждого ребенка к двигательнотанцевальномузыкальной культуре, учит применять полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности. Благодаря систематическому образованию в области гимнастики, обучающиеся приобретают общую эстетическую и физическую культуру. Выполнение большинства упражнений связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц и правильно перераспределять силы.

Кроме того, педагогическую целесообразность дополнительной образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном упражнении с одной стороны, и в формировании самостоятельного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных упражнений, с другой стороны. На занятиях обучающиеся учатся волевым качествам: целеустремленности, настойчивости и упорству, каждым занятием у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и развивается память (зрительная, двигательная и музыкальная). С помощью педагога ученики придумывают свои композиции, которые учат и показывают на открытых занятиях. У детей появляется уверенность в своих силах и личная ответственность.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа рассчитана на детей без специальной подготовки. Она построена с учетом анатомо-физиологических особенностей и биологического развития ребёнка (чувство ритма, музыкальный слух, гибкость, растяжка), а также основана на изучении детской психологии (память, координация движений, мышление).

Особенностью занятий является положительный настрой детей, который должен быть обеспечен умелым планированием занятий, правильным отношением руководителей к достижениям каждого ученика. На занятиях необходимо поощрение малейших успехов ребёнка, помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое отношение к детям. Не допускается резкий тон общения с учениками. Дети должны испытывать радость от занятий и желание прийти на них снова.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся преимущественно 5-12 лет без предварительного отбора, имеющих интерес к спортивным занятиям, с учётом норм наполняемости учебной группы.

#### **Краткие возрастные особенности.**

##### **Возраст 5-7 лет:**

- способны осознавать своё положение в системе отношений со взрослыми и сверстниками;
- стремятся соответствовать требованиям взрослых, стремятся к достижениям в тех видах деятельности, которые они выполняют;
- не способны к адекватной самооценке. Она в значительной степени зависит от оценки взрослых;
- умеют общаться со сверстниками и взрослыми, знают основные правила общения;
- стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче;
- тонко реагируют на изменение отношения, настроения взрослых;
- способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей;
- могут выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения.

**Возраст 8-10 лет:**

- проявляется потребность равноправия, самостоятельности, серьёзного, доверительного отношения со стороны взрослых;
- неровность в усердии, низкий уровень внимательности, большая отвлекаемость, забывчивость;
- пересечение разных видов деятельности (игровая, учебная, познавательная);
- общительность, эмоциональность;
- самым лучшим стимулом для дальнейшего обучения является чувство успеха;
- любят физические упражнения, игры;
- хорошо мыслит, растёт понимание абстрактного;
- увлекает совместная коллективная деятельность

**Возраст 11-12 лет:**

- имеют потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- стремятся обзавестись верным другом;
- ярко выраженная эмоциональность;
- повышенная утомляемость;
- восприимчивы к промахам учителей;
- отсутствует адаптация к неудачам;
- повышенный интерес к спорту;
- распространяются всевозможные увлечения, хобби;
- разные темпы физического развития и полового созревания, скачкообразный характер развития, внутренний дисбаланс;
- переход от развития «по социальному проекту» к саморазвитию;
- процессы торможения и возбуждения не сбалансированы.

**Вид программы по уровню освоения:** одноуровневый, стартовый

**Сроки освоения программы:**

*Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 288 часов.*

***Режим занятий:***

Для обучающихся 1-го года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, для 2 года обучения – 3 раза в неделю по 2, 3 часа.

**Форма обучения:** очная.

При особых обстоятельствах (длительная болезнь учащегося, невозможность присутствовать на очном занятии большого количества учащихся и т. д.) возможно применение дистанционных технологий на основании локального акта МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож «Об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

**Рекомендуемый режим занятий.**

Год обучения	Кол-во зан./нед.	Продолжительность занятия	Кол-во час/нед.	Кол-во час/год
1	2	3	6	216
2	3	3, 3, 2	8	288

*Академический час равен 40 минутам.*

Начало занятий через 1 час после окончания занятий в школе. Перерывы между академическими часами не менее 10 минут. Перерывы между занятиями 10 минут.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** развитие творческих способностей обучающихся посредством танцевальных композиций с использованием элементов гимнастических упражнений

Разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных качеств, подготовка к жизни в современном обществе.

Цель может быть достигнута при решении ряда **задач:**

### **Обучающие:**

- познакомить с разновидностями гимнастики;
- обучить первоначальным навыкам гимнастики;
- научить демонстрировать свои достижения;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанке и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма

### **Развивающие:**

- развить творческие способности обучающихся (образное мышление, воображение, фантазию, эмоциональную выразительность);
- развить чувство ритма, музыкальность, координацию движений, внимания, наблюдательность;
- развить природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъём», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;
- развить общий кругозор воспитанников;
- общее физическое развитие;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- развитие танцевальности и пластики;

### **Воспитательные:**

- воспитать волевые качества личности: целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни;
- оказать помощь в социальной адаптации обучающихся – сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе;
- воспитание чуткости друг к другу;
- формирование потребности в общении;
- воспитание ответственности;
- обучение к бережному и внимательному отношению друг к другу;
- привить интерес к гимнастике, обучению;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1 года обучения

	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	1,5	1,5	3	Анкетирование.
2.	Общая физическая подготовка.	13,5	43,5	57	Сдача нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка.	14	73	87	Открытый урок.
4.	Акробатика.	9,5	34,5	39	Открытый урок.
5.	Поговорим о важном.	9	18	27	
5.	Итоговое занятие.	1,5	1,5	3	Сдача контрольных нормативов.
Итого:		49	167	216	

### Содержание 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Содержание
		всего	теория	практика	
I. 1.	Вводное занятие	3	1,5	1,5	План работы на год. Правила безопасности труда и личной гигиены. Что такое художественная гимнастика. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Истоки художественной гимнастики. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики. Вводное анкетирование.
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка – 57 часов.</b>				
2.	Организм человека.	3	1	2	Игра на знакомство коллектива. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов человека. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Обучающая игра «Иди прямо». Общая физическая подготовка. Разминка.

					Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «закрывающий». Практическое выполнение простых упражнений с пояснением.
3.	Передвижение по залу.	3	0,5	2,5	Сюжетная игра «Догонай-ка». Методика проведения тренировочных занятий. Разминка. Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали. Понятие об объёме и интенсивности тренировочных нагрузок. разминка. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Отработка строевых упражнений.
4.	Статические позы.	3	1	2	Методика формирования состояния боевой готовности. Разминка. Движения шагом, бегом и статические позы: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления; бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро. Отработка всех строевых упражнений.
5.	Упражнения для рук, ног, шеи	3	1	2	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь. Общеразвивающие упражнения. Виды общеразвивающих упражнений. Разминка. Практическое выполнение простых общеразвивающих упражнений. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног, голеностопного сустава и мышц бедра.

6.	Упражнения на партере и на полу.	3	1	2	Термин «партерная гимнастика». Шаг, выворотность, подъём, гибкость. Разминка. Малая подвижная игра «Мяч с поля». Упражнения с музыкальным сопровождением. Дыхательная гимнастика. Упражнения «Воздушный шарик», «Окно и дверь», «Часы», «Обдуваем плечи». Профилактика простудных заболеваний.
7.	Упражнения лёжа на спине, на боку, на животе.	3	0,5	2,5	
8.	Упражнения в парах.	3	0,5	2,5	
9.	Прыжки.	3	1	2	Прыжки и их разновидности. Сюжетная игра «Весёлые воробышки». Разминка. Техника выполнения разных видов прыжков. Техника безопасности при выполнении прыжков. Различные виды прыжков на месте и в беге, в высоту и длину, руки на поясе. Практическое выполнение прыжков. Отработка упражнений партерной гимнастики.
10.	Двойные прыжки с поворотом.	3	0,5	2,5	
11.	Бег.	3	1	2	Упражнения для развития быстроты. Характеристика бега на короткие дистанции. Основные задачи скоростной подготовки. Сюжетная игра «Резвые мышата». Разминка. Виды упражнений и техника их выполнения. Выполнение упражнений на развитие быстроты.
12.	Упражнения на гибкость. Растяжка.	3	1	2	Виды гибкости по форме и способу их проявления. Разминка. Упражнения на гибкость, растяжка. Силовые упражнения. Физические упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Стретчинг.
13.	Силовые упражнения.	3	0,5	2,5	

14.	Повороты.	3	1	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Игра «Ветер и листья». Разминка. Упражнения на равновесие и вращение. Терминология. Поворот «Панше» в равновесии. Поворот Кольцо в равновесии. Равновесие в аттитюд.
15.	Равновесие в аттитюд.	3	0,5	2,5	
16.	Упражнения на развитие амплитуды и гибкости.	3	1	2	Основные средства для специальной физической подготовки. Разминка. Наклоны вперед, назад, в стороны. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону. Маховые, круговые, пружинящие движения. Различные виды ходьбы. Упражнения для правильной постановки рук и ног. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Прыжки на месте и с продвижением на одной и/или двух ногах.
17.	Упражнения на формирование осанки.	3	0,5	2,5	
18.	Упражнения на развитие координации движений.	3	0,5	2,5	
19.	Упражнения на развитие выносливости.	3	0,5	2,5	
20.	Контрольная сдача нормативов.	3	0	3	Разминка. Отработка всех видов строевых и общеразвивающих упражнений. Нормативы. Работа над ошибками. Контрольная сдача нормативов.
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка – 87 часов.</b>				
21.	Специальная физическая подготовка.	3	1,5	1,5	Основные задачи данного раздела. Специальная физическая подготовка акробатов. Просмотр презентации. Требования к физической подго-

					товленности акробатов.
22.	Пружинные движения.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы пружинных упражнений: Ногами, целостно, руками. Виды упражнений для рук, ног. Упражнения всеми частями тела.
23.	Расслабления.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Простые расслабления. Посегментные расслабления. Стеkanie. Работа в парах, группах.
24.	Волны.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: волны вперёд, обратные, боковые. Виды упражнений: руками, туловищем, целостно.
25.	Взмахи.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: передне-задние взмахи, боковые. Виды упражнений: руками, туловищем, целостно.
26.	Наклоны.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: по направлению (вперёд, назад, в сторону круговые); по амплитуде (45°, 90° горизонтальные, 135°); по и.п. или по опоре.
27.	Равновесия.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах.

					Типы упражнений: по направлению наклона туловища, по амплитуде наклона, по амплитуде отведения свободной ноги, по положению свободной ноги, по способу сгибания, по способу опоры.
28.	Повороты.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: по способу исполнения (переступанием, скрещением, смещением стопы, одноимённым вращением в сторону опорной ноги), по позе (простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда), по продолжительности (90°, 180°, 360° и 540°).
29.	Прыжки.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: толчком двумя, приземление на две; толчком двумя, приземление на одну; толчком одной приземление на две; толчком одной, приземление на толчковую; толчком одной, приземление на маховую без смены ног
30.	Мосты. Шпагаты.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Акробатические элементы: статистические положения. Мосты: на двух ногах, руках. Шпагаты: на правую, левую ногу, поперечный. Упоры: стоя, сидя, лежа. Стойки: на лопатках, груди, предплечьях, руках.
31.	Упоры. Стойки.	3	0,5	2,5	

32.	Перекаты. Кувырки. Перевороты	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Акробатические элементы: динамические движения. Перекаты: по направлению, по положению тела. Кувырки: по направлению, по положению тела. Перевороты: по направлению, по способу опоры.
33.	Партерные элементы.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Партерные элементы: седы (обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом); упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади); положения лёжа (на спине, животе, боку); движения (повороты, переползания, перекаты.
34.	Ходьба и бег.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе. Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, приставной, переменный. Специальные виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

35.	Балансовые упражнения.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений. Способы выполнения балансовых упражнений.
36.	Поддержка.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений. Основные положения для удержания партнёров.
37.	Входы.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: входы на плечи и руки, входы на руки толчком с боку, входы на руки толчком с поворотом (сфуса).
38.	Отработка входов.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Отработка входов в парах.

39.	Висы, упоры.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений. Отработка упражнений.
40.	Стойки.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Виды стойк. Основные способы выполнения стойк. Выполнение упражнений в парах, в группах.
41.	Отработка стойк.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Отработка стойк в парах, в группе.
42.	Движения партнёров.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Парные упражнения. Групповые упражнения. Бросковые упражнения. Техника выполнения упражнений. Отработка.
43.	Отработка.	3	0,5	2,5	
44.	Сходы и опускания.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений. Техника выполнения упражнений.
45.	Отработка упражнений СФП.	3	0	3	Разминка. Растяжка. Отработка всех упражнений СФП. Корректировка.
46.	Постановка комбинаций.	3	0,5	2,5	Подбор музыкального сопровождения для каждой группы. Размин-

					ка. Растяжка. Постановка свободной комбинации по группам.
47.	Отработка комбинаций.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка комбинаций по группам. Корректировка.
48.	Подготовка к открытому уроку.	3	0	3	Разминка. Растяжка. Репетиция и отработка комбинаций. Прогон сценария занятия.
49.	Открытое занятие.	3	0	3	Показательное выступление детей перед родителями и педагогами. Успехи и неудачи.
<b>IX.</b>	<b>Акробатика – 39 часов.</b>				
50.	Акробатика.	3	1,5	1,5	Термин «акробатика». Акробатические упражнения. Малая акробатика. Просмотр видео.
51.	Вольтижные упражнения.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка СФП. Вольтижные упражнения. Виды упражнений. Основные способы выполнения вольтижных упражнений.
52.	Полёты.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Толчок. Отталкивание. «Фигуры полёта». Техника безопасности. Выполнение упражнений в парах.
53.	Отработка.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка техники выполнения полётов в парах, в группах.
54.	Курбеты.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка полётов. Курбеты. Виды упражнений. Выполнение курбетов.
55.	Полуперевороты.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка полётов, курбетов. Техника выполнения полупереворотов. выполнение упражнений в парах.
56.	Сальто.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Виды сальто. Техника безопасности. Техника выполнения сальто. Отра-

					ботка прыжков в высоту, в длину. Выполнение упражнений со страховкой.
57.	Отработка сальто.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка прыжков в высоту, в длину. Отработка сальто со страховкой, без страховки.
58.	Соскоки.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка упражнений. Соскоки. Сальто с рук нижней. Сальто из стойки. Подкидные прыжки.
59.	Отработка соскоков со страховкой.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка упражнений. Отработка соскоков в парах, в группах.
60.	Отработка соскоков без страховки.	3	0	3	
61.	Подготовка к открытому занятию.	3	0	3	Прогон показательных номеров. Репетиция к открытому занятию
62.	Открытое занятие.	3	0	3	Психологический тренинг перед выступлением. Открытое занятие перед родителями и педагогами. Показ массового, индивидуальных и парных номеров. Рефлексия.
<b>V.</b>	<b>Поговорим о важном – 27 часов.</b>				
63.	Родина – как много в этом слове.	3	1	2	Понятие Родина. История и культура. Прослушивание Гимна РФ. Символы Российской Федерации. Единство. Работа с физическими картами. Выполнение интерактивных заданий.
64.	Президент РФ.	3	1	2	Президенты РФ, их биографии. Путин В.В., его достижения и вклад в историю РФ. Спортивные достижения Президента.
65.	Конституция РФ.	3	1	2	Значение Конституции для граждан страны. Знание прав и выполнение обязанностей. Интерактивная викторина.
66.	Обычаи и традиции моего народа.	3	1	2	Традиции семьи. Ценности. Обычаи и традиции

					народов РФ. Национальные праздники. Интерактивная игра «Поле чудес».
67.	Что мы музыкой зовём.	3	1	2	Уникальность музыки каждого народа. Музыкальные инструменты. Профессия музыкант. Виды искусства, где музыка — неотъемлемая часть. Групповая работа по созданию кластера «Музыка» в зависимости от ассоциаций, которые возникают от слова «музыка». Просмотр видеоролика.
68.	Мы разные, мы вместе.	3	1	2	Разнообразие культуры народов России. Традиции разных народов. Уважение между людьми разных национальностей — основа межкультурного общения. Влияние многоязычия на толерантность. Почему языки исчезают?
69.	Спортсмены РФ.	3	1	2	Знаменитые спортсмены РФ, биографии, достижения. Олимпийские игры. Спортсмены по гимнастике. Интерактивная викторина.
70.	Спортсмены РК.	3	1	2	Знаменитые спортсмены РК, биографии, достижения. Спортсмены по спортивной и художественной гимнастике. Игра «Что? Где? Когда?».
71.	Тренера.	3	1	2	Путь от спортсмена до тренера. Труды великих тренеров РФ и РК. Их ученики. Достижения. Интерактивная викторина.
72.	Итоговое занятие.	3	1,5	1,5	Сдача контрольных нормативов. Итоги года. Награждение.

### Учебный план 2 года обучения

	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	1,5	1,5	3	Анкетирование.
2.	Общая физическая подготовка.	16	53	69	Сдача нормативов.
3.	Техническая подготовка.	22	109	131	Открытый урок.
4.	Хореографическая подготовка.	11	45	56	Открытый урок.
5.	Поговорим о важном.	9	18	27	
5.	Итоговое занятие.	0	2	2	Сдача контрольных нормативов.
Итого:		59,5	228,5	288	

### Содержание 2 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Содержание
		всего	теория	практика	
III.	Вводное занятие	3	1,5	1,5	План работы на год. Правила безопасности труда и личной гигиены. Что такое художественная гимнастика. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Истоки художественной гимнастики. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики. Вводное анкетирование.
IV.	<b>Общая физическая подготовка – 69 часов.</b>				
2.	Организм человека.	3	1	2	Игра на знакомство коллектива. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов человека. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Обучающая игра «Иди прямо». Общая физическая подготовка. Разминка. Понятие «строй», «шеренга», «колонна»,

					«направляющий», «закрывающий». Практическое выполнение простых упражнений с пояснением.
3.	Передвижения по залу.	2	0,5	1,5	Сюжетная игра «Догоняй-ка». Методика проведения тренировочных занятий. Разминка. Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, по диагонали. Понятие об объёме и интенсивности тренировочных нагрузок. разминка.
4.	Фигурные построение.	3	1	2	Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Отработка строевых упражнений.
5.	Статические позы.	3	1	2	Методика формирования состояния боевой готовности. Разминка. Движения шагом, бегом и статические позы: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления; бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро. Отработка всех строевых упражнений.
6.	Упражнения для рук.	2	0,5	1,5	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь. Обще-развивающие упражнения. Виды общеразвивающих упражнений. Разминка. Практическое выполнение простых общеразвивающих упражнений. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног, голеностопного сустава и мышц бедра.
7.	Упражнения для ног.	3	0,5	2,5	

8.	Упражнения для шеи.	3	0,5	2,5	
9.	Упражнения на партере.	2	0,5	1,5	Термин «партерная гимнастика». Шаг, выворотность, подъём, гибкость. Разминка. Малая подвижная игра «Мяч с поля». Упражнения с музыкальным сопровождением. Дыхательная гимнастика. Упражнения «Воздушный шарик», «Окно и дверь», «Часы», «Обдуваем плечи». Профилактика простудных заболеваний.
10.	Упражнения на полу.	3	1	2	
11.	Упражнения лёжа, на спине.	2	0,5	1,5	
12.	Упражнения на боку, на животе.	3	0,5	2,5	
13.	Упражнения в парах.	3	0,5	2,5	
14.	Прыжки.	2	0,5	1,5	Прыжки и их разновидности. Сюжетная игра «Весёлые воробышки». Разминка. Техника выполнения разных видов прыжков. Техника безопасности при выполнении прыжков. Различные виды прыжков на месте и в беге, в высоту и длину, руки на поясе. Практическое выполнение прыжков. Отработка упражнений партерной гимнастики.
15.	Двойные прыжки с поворотом.	3	0,5	2,5	
16.	Бег.	3	1	2	Упражнения для развития быстроты. Характеристика бега на короткие дистанции. Основные задачи скоростной подготовки. Сюжетная игра «Резвые мышата». Разминка. Виды упражнений и техника их выполнения. Выполнение упражнений на развитие быстроты.
17.	Упражнения на гибкость.	2	0,5	1,5	Виды гибкости по форме и способу их проявления. Разминка. Упражнения на гибкость, растяжка. Силовые упражнения. Физические упражнения для развития способности к
18.	Растяжка.	3	1	2	
19.	Силовые упражнения.	3	0,5	2,5	

					произвольному расслаблению мышц. Стретчинг.
20.	Повороты.	2	0,5	1,5	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Игра «Ветер и листья». Разминка.
21.	Равновесие в аттитюд.	3	0,5	2,5	Упражнения на равновесие и вращение. Терминология. Поворот «Панше» в равновесии. Поворот Кольцо в равновесии. Равновесие в аттитюд.
22.	Упражнения на развитие амплитуды.	2	0,5	1,5	Основные средства для специальной физической подготовки. Разминка. Наклоны вперед, назад, в стороны. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону. Маховые, круговые, пружинящие движения. Различные виды ходьбы.
23.	Упражнения на развитие гибкости.	3	0,5	2,5	Упражнения для правильной постановки рук и ног. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Прыжки на месте и с продвижением на одной и/или двух ногах.
24.	Упражнения на формирование осанки.	3	0,5	2,5	
25.	Упражнения на развитие координации движений.	2	0,5	1,5	
26.	Упражнения на развитие выносливости.	3	0,5	2,5	
27.	Контрольная сдача нормативов.	3	0	3	Разминка. Отработка всех видов строевых и общеразвивающих упражнений. Нормативы. Работа над ошибками. Контрольная сдача нормативов.
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка – 131 часов.</b>				
28.	Техническая подготовка.	2	0,5	1,5	Термин «техническая подготовка». Основные задачи данного раздела.

					Основные компоненты технической подготовки: беспредметная подготовка, предметная подготовка. Просмотр видеороликов с выступлением художественных гимнасток. Выявление компонентов технической подготовки. Ознакомление с методикой выполнения упражнений.
29.	Пружинные движения.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы пружинных упражнений: Ногами, целостно, руками. Виды упражнений для рук, ног. Упражнения всеми частями тела.
30.	Расслабления.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Простые расслабления. Посегментные расслабления. Стекание. Работа в парах, группах.
31.	Волны.	2	0,5	1,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: волны вперед, обратные, боковые. Виды упражнений: руками, туловищем, целостно.
32.	Взмахи.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: передне-задние взмахи, боковые. Виды упражнений: руками, туловищем, целостно.
33.	Наклоны.	2	0,5	1,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяж-

					ка по одному и в парах. Типы упражнений: по направлению (вперёд, назад, в сторону круговые); по амплитуде (45°, 90° горизонтальные, 135°); по и.п. или по опоре.
34.	Равновесия.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: по направлению наклона туловища, по амплитуде наклона, по амплитуде отведения свободной ноги, по положению свободной ноги, по способу сгибания, по способу опоры.
35.	Повороты.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: по способу исполнения (переступанием, скрещением, смещением стопы, одноимённым вращением в сторону опорной ноги), по позе (простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда), по продолжительности (90°, 180°, 360° и 540°).
36.	Прыжки.	2	0,5	1,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: толчком двумя, приземление на две; толчком двумя, приземление на одну; толчком одной приземление на две; толчком одной, приземление на толчковую; толчком одной, приземление на маховую без смены ног

37.	Мосты.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Акробатические элементы: статистические положения. Мосты: на двух ногах, руках. Шпагаты: на правую, левую ногу, поперечный. Упоры: стоя, сидя, лежа. Стойки: на лопатках, груди, предплечьях, руках.
38.	Шпагаты.	3	0,5	2,5	
39.	Упоры.	2	0,5	1,5	
40.	Стойки.	3	0,5	2,5	
41.	Перекаты.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Акробатические элементы: динамические движения. Перекаты: по направлению, по положению тела. Кувырки: по направлению, по положению тела. Перевороты: по направлению, по способу опоры.
42.	Перевороты	2	0,5	1,5	
43.	Кувырки.	3	0,5	2,5	
44.	Партерные элементы.	2	0,5	1,5	Разминка. Растяжка. Партерные элементы: седы (обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом); упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади); положения лёжа (на спине, животе, боку); движения (повороты, переползания, перекаты.
45.	Ходьба.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе. Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, приставной, переменный. Специальные виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.
46.	Бег.	3	0,5	2,5	
47.	Работа над акробатическими упражнениями.	2	0,5	1,5	Разминка. Растяжка. Толчок. Отталкивание. «Фигуры полёта». Тех-

48.	Вольтижные упражнения.	3	0,5	2,5	ника безопасности. Выполнение упражнений в парах, в группах, индивидуально.
49.	Полёты.	3	0,5	2,5	
50.	Курбеты.	2	0,5	1,5	
51.	Полуперевороты.	3	0,5	2,5	
52.	Сальто.	3	0,5	2,5	
53.	Соскоки.	2	0,5	1,5	
54.	Броски и переброски мяча.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: прямые (боковые, лицевые); обводные (под руку, ногу, плечо, за спину); кручённые (по различным осям); нетипичным захватом (ногой (ногами), за конец, середину, конец и середину предмета); двух предметов (параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные).
55.	Броски и переброски ленты.	2	0,5	1,5	
56.	Броски и переброски обруча.	3	0,5	2,5	
57.	Отбивы мяча.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: об пол (вперед, назад в сторону); телом (кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой).
58.	Отбивы обруча.	2	0,5	1,5	
59.	Ловли гимнастических предметов.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: простые (вперед и над собой, сбоку); обводные (под рукой, ногой, за спиной, за головой); нетипичным хватом (на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета).

60.	Перекаты с гимнастическими предметами.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: по полу (вперед, назад в сторону, обратный, по дуге); по телу (по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях).
61.	Обкрутки с мячом.	2	0,5	1,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: рук/руки (кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки); туловища (шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища); ног/ноги (стопы, голени, всей ноги).
62.	Обкрутки с обручем.	3	0,5	2,5	
63.	Фигурные движения с гимнастическими предметами.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: круги, восьмёрки (малые, средние и большие в разных плоскостях); спирали, змейки, мельницы (вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях).
64.	Отработка фигурных движений.	2	0,5	1,5	
65.	Прыжки через гимнастические предметы.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: с вращениями, в петлю, узким хватом (вперед, назад, в сторону; с различным положением тела); через движущийся предмет (катящийся, вертящийся, отскакивающий и рисующий по и над полом).
66.	Отработка прыжков.	2	0,5	1,5	
67.	Элементы входом	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. От-

	в обруч.				работка общефизических упражнений. Типы упражнений:надеванием (махом вперед, назад внутрь и наружу); набрасыванием (горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону).
68.	Элементы входом в ленту.	3	0,5	2,5	
69.	Складывание предметов.	2	0,5	1,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: соединением концов, поочередными перехватами (перед собой, сзади, сбоку, над и за головой); задеванием части тела обкручиванием (рук(и), ног(и), туловища).
70.	Отработка беспредметной гимнастики.	3	0	3	Разминка. Растяжка. Отработка всех упражнений беспредметной и предметной гимнастики. Корректировка.
71.	Отработка предметной гимнастики.	3	0	3	
72.	Постановка комбинаций.	2	0	2	Подбор музыкального сопровождения для каждой группы. Разминка. Растяжка. Постановка свободной комбинации с разными предметами по группам.
73.	Отработка комбинаций индивидуально.	3	0	3	Разминка. Растяжка. Отработка комбинаций с различными предметами по группам. Корректировка.
74.	Отработка комбинаций в группах.	3	0	3	
75.	Подготовка к открытому уроку.	2	0	2	Разминка. Растяжка. Подбор костюмов для открытого занятия. Репетиция и отработка комбинаций. Прогон сценария занятия.
76.	Открытое занятие.	3	0	3	Показательное выступление детей перед родителями и педагогами.
77.	Работа над ошибками.	2	0	2	Успехи и неудачи.
<b>IX.</b>	<b>Хореографическая подготовка – 56 часов.</b>				
78.	Хореографическая	3	1	2	Термин «хореографичес-

	подготовка.				ская подготовка». Ритмика. Метр. Темп. Ритмические упражнения: дирижирование, хлопки, разновидности шагов и бега, музыкальные игры. Пантомима. Экзерсис у опоры. Музыкальное оформление.
79.	Battement tendu из 1 позиции.	3	1	2	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Экзерсис у опоры: Battement tendu из 1 позиции. Battement tendu в сторону. Battement tendu вперёд. Battement tendu назад.
80.	Demi plie.	2	0,5	1,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Экзерсис у опоры: Demi plie по первой позиции, по второй позиции, по пятой позиции. Экзерсис у опоры: Releve, Releve на полупальцы, Releve по первой позиции, по второй позиции, по пятой позиции.
81.	Releve.	3	1	2	
82.	Battement tendu jete.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Экзерсис у опоры: Battement tendu jete из первой позиции в сторону. Экзерсис у опоры: Battement tendu jete pique из первой позиции.
83.	Demi rond de jambe par terre.	2	0,5	1,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Отработка экзерсис у опоры. Demi rond de jambe par terre (круг по полу).
84.	Passe par terre.	3	1	2	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Отработка экзерсис у опоры. Passe par terre. Возможные ошибки.
85.	Sur le cou de pied.	3	1	2	Разминка. Растяжка. От-

					работка предметной гимнастики. Отработка экзерсис у опоры. Sur le cou de pied (вперёд, назад, условное). Постановка комбинации с элементами предметной гимнастики для показательного номера.
86.	Passe из пятой позиции	2	0,5	1,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Разучивание passe из пятой позиции. Battement tendu из пятой позиции. Отработка комбинации с элементами предметной гимнастики для показательного номера.
87.	Battement tendu из пятой позиции.	3	1	2	
88.	Приставной шаг (назад).	2	0,5	1,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Отработка экзерсис у опоры. Танцевальные шаги: приставной шаг назад, шаг галопа. Соединение комбинаций для показательного номера и их отработка.
89.	Шаг галопа.	3	1	2	
90.	Сдача нормативов.	3	0	3	
91.	Постановка 1 композиции.	2	0,5	1,5	Разминка. Растяжка. Постановка индивидуальных и парных номеров для показательного выступления. Соединение частей номера. Отработка номеров.
92.	Отработка 1 композиции.	3	0	3	
93.	Постановка 2 композиции.	3	0,5	2,5	
94.	Отработка 2 композиции.	2	0	2	
95.	Постановка номера.	3	0,5	2,5	
96.	Отработка номеров.	3	0	3	
97.	Репетиция.	2	0	2	Прогон показательных номеров. Репетиция к

					открытому занятию
98.	Открытое занятие.	3	0	3	Психологический тренинг перед выступлением. Открытое занятие перед родителями и педагогами. Показ массового, индивидуальных и парных номеров. Рефлексия.
<b>V.</b>	<b>Поговорим о важном – 27 часов.</b>				
99.	Где мы живём?	3	1	2	Понятие Родина. История и культура. Прослушивание Гимна РФ. Символы Российской Федерации. Единство. Работа с физическими картами. Выполнение интерактивных заданий.
100.	Я и моя семья.	3	1	2	Президенты РФ, их биографии. Путин В.В., его достижения и вклад в историю РФ. Спортивные достижения Президента.
101.	День народного единства.	3	1	2	Значение Конституции для граждан страны. Знание прав и выполнение обязанностей. Интерактивная викторина.
102.	Память времён.	3	1	2	Традиции семьи. Ценности. Обычаи и традиции народов РФ. Национальные праздники. Интерактивная игра «Поле чудес».
103.	Если добрый ты.	3	1	2	Уникальность музыки каждого народа. Музыкальные инструменты. Профессия музыкант. Виды искусства, где музыка — неотъемлемая часть. Групповая работа по созданию кластера «Музыка» в зависимости от ассоциаций, которые возникают от слова «музыка». Просмотр видеоролика.
104.	Мои права и обязанности.	3	1	2	Разнообразие культуры народов России. Традиции разных народов. Уважение между людьми разных национальностей — основа межкультур-

					турного общения. Влияние многоязычия на толерантность. Почему языки исчезают?
105.	Россия в мире.	3	1	2	Знаменитые спортсмены РФ, биографии, достижения. Олимпийские игры. Спортсмены по гимнастике. Интерактивная викторина.
106.	День труда.	3	1	2	Знаменитые спортсмены РК, биографии, достижения. Спортсмены по спортивной и художественной гимнастике. Игра «Что? Где? Когда?».
107.	Тренера.	3	1	2	Путь от спортсмена до тренера. Труды великих тренеров РФ и РК. Их ученики. Достижения. Интерактивная викторина.
108.	Итоговое занятие.	2	0	2	Сдача контрольных нормативов. Итоги года. Награждение.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

По окончании курса обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе обучающиеся должны иметь следующие результаты:

#### **Регулятивные результаты:**

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своих действиях;
- умение адекватно воспринимать оценку своих работ окружающих;
- умение анализировать динамику собственных результатов.

#### **Коммуникативные результаты:**

- умение слушать и слышать педагога и своих товарищей, выполнять требования педагога;
- умение правильно и доказательно вести диалог;
- умение работать в паре, группе сверстников;
- доброжелательное отношение к своим товарищам;
- умение относиться заботливо и внимательно к своим близким;
- умение формировать собственное мнение;

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) условиях и ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проявление настойчивости, целеустремлённости, упорства при выполнении трудоёмких заданий, добросовестного отношения к делу, инициативности, любознательности, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

#### **Предметные результаты:**

##### **знает:**

- приёмы взаимодействия с партером;
- как правильно выполнять элементы художественной гимнастики;
- правила поведения на сцене и на занятиях;
- понятие пластика;
- понятие «память физических действий»;
- приёмы мышечного расслабления;
- как правильно делать упражнения партерной гимнастики.
- как самостоятельно разогреть все мышцы;
- как правильно выполнять упражнения дома, которые были ему заранее подобраны, чтобы корректировать свою фигуру;
- различные танцевальные стили, пробуют их танцевать

##### **умеет:**

- делать различные гимнастические упражнения;
- координировать движения при выполнении упражнений;
- правильно исполнять комбинации, движения;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять сложные композиции;
- эмоционально и выразительно себя раскрывать.

## **II. Комплекс организационно – педагогических условий.**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 год обучения</b>
Начало учебного года.	1 сентября
Продолжительность учебного года.	36 недель
Продолжительность занятия.	40 минут
Вводный (входящий) контроль.	сентябрь
Текущий контроль.	декабрь
Промежуточный контроль.	-
Итоговый контроль.	май
Окончание учебного года.	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)	31.12 – 11.01
Каникулы летние.	01.06-31.08

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
		всего	теория	практика		
<b>I. 1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	3	1,5	1,5	1 неделя	
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка – 57 часов.</b>					
2.	Организм человека.	3	1	2	1 неделя	
3.	Передвижения по залу.	3	0,5	2,5	2 неделя	
4.	Статистические позы.	3	1	2	2 неделя	
5.	Упражнения для рук, ног, шеи.	3	1	2	3 неделя	
6.	Упражнения на партере и на полу.	3	1	2	3 неделя	
7.	Упражнения лёжа на спине, на боку, на животе.	3	0,5	2,5	4 неделя	
8.	Упражнения в парах.	3	0,5	2,5	5 неделя	
9.	Прыжки.	3	1	2	5 неделя	
10.	Двойные прыжки с поворотом.	3	0,5	2,5	6 неделя	
11.	Бег.	3	1	2	6 неделя	
12.	Упражнения на гибкость. Растяжка.	3	1	2	7 неделя	
13.	Силовые упражнения.	3	0,5	2,5	7 неделя	
14.	Повороты.	3	1	2	8 неделя	
15.	Равновесие в атти-тюд.	3	0,5	2,5	9 неделя	
16.	Упражнения на развитие амплитуды и гибкости.	3	1	2	9 неделя	
17.	Упражнения на формирование осанки.	3	0,5	2,5	10 неделя	
18.	Упражнения на развитие координации движений.	3	0,5	2,5	10 неделя	
19.	Упражнения на развитие выносливости.	3	0,5	2,5	11 неделя	
20.	Контрольная сдача нормативов.	3	0	3	11 неделя	
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка – 87 часов.</b>					
21.	Специальная физи-	3	1,5	1,5	12 неделя	

	ческая подготовка.					
22.	Пружинные движения.	3	0,5	2,5	13 неделя	
23.	Расслабления.	3	0,5	2,5	13 неделя	
24.	Волны.	3	0,5	2,5	14 неделя	
25.	Взмахи.	3	0,5	2,5	14 неделя	
26.	Наклоны.	3	0,5	2,5	15 неделя	
27.	Равновесия.	3	0,5	2,5	15 неделя	
28.	Повороты.	3	0,5	2,5	16 неделя	
29.	Прыжки.	3	0,5	2,5	17 неделя	
30.	Мосты. Шпагаты.	3	0,5	2,5	17 неделя	
31.	Упоры. Стойки.	3	0,5	2,5	18 неделя	
32.	Перекаты. Кувырки. Перевороты.	3	0,5	2,5	18 неделя	
33.	Партерные элементы.	3	0,5	2,5	19 неделя	
34.	Ходьба и бег.	3	0,5	2,5	19 неделя	
35.	Балансовые упражнения.	3	0,5	2,5	20 неделя	
36.	Поддержка.	3	0,5	2,5	21 неделя	
37.	Входы.	3	0,5	2,5	21 неделя	
38.	Отработка входов.	3	0,5	2,5	22 неделя	
39.	Висы и упоры.	3	0,5	2,5	22 неделя	
40.	Стойки.	3	0,5	2,5	23 неделя	
41.	Отработка стоик.	3	0,5	2,5	23 неделя	
42.	Движения партнёров.	3	0,5	2,5	24 неделя	
43.	Отработка.	3	0,5	2,5	25 неделя	
44.	Сходы и опускания.	3	0,5	2,5	25 неделя	
45.	Отработка упражнений СФП.	3	0	3	26 неделя	
46.	Постановка комбинаций.	3	0,5	2,5	26 неделя	
47.	Отработка комбинаций.	3	0,5	2,5	27 неделя	
48.	Подготовка к открытому уроку.	3	0	3	27 неделя	
49.	Открытое занятие.	3	0	3	28 неделя	
<b>IX.</b>	<b>Акробатика – 39 часов.</b>					
50.	Акробатика.	3	1,5	1,5	29 неделя	
51.	Вольтижные упражнения.	3	0,5	2,5	29 неделя	
52.	Полёты.	3	0,5	2,5	30 неделя	
53.	Отработка.	3	0,5	2,5	30 неделя	
54.	Курбеты.	3	0,5	2,5	31 неделя	
55.	Полуперевороты.	3	0,5	2,5	31 неделя	
56.	Сальто.	3	0,5	2,5	32 неделя	
57.	Отработка сальто.	3	0,5	2,5	33 неделя	

58.	Соскоки.	3	0,5	2,5	33 неделя	
59.	Отработка соскоков со страховкой.	3	0,5	2,5	34 неделя	
60.	Отработка соскоков без страховки.	3	0	3	34 неделя	
61.	Подготовка к открытому занятию.	3	0	3	35 неделя	
62.	Открытое занятие.	3	0	3	35 неделя	
63.	Родина – ка много в этом слове.	3	1	2	4 неделя	
64.	Президент РФ.	3	1	2	8 неделя	
65.	Конституция РФ.	3	1	2	12 неделя	
66.	Обычаи и традиции моего народа.	3	1	2	16 неделя	
67.	Что мы музыкой зовём.	3	1	2	20 неделя	
68.	Мы разные, мы вместе.	3	1	2	24 неделя	
69.	Спортсмены РФ.	3	1	2	28 неделя	
70.	Спортсмены РК.	3	1	2	32 неделя	
71.	Тренера.	3	1	2	36 неделя	
72.	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	36 неделя	

## 2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
		всего	теория	практика		
	<b>Вводное занятие</b>	3	1,5	1,5	1 неделя	
2.	Организм человека.	3	1	2	1 неделя	
3.	Передвижения по залу.	2	0,5	1,5	1 неделя	
4.	Фигурные построения.	3	1	2	2 неделя	
5.	Статистические позы.	3	1	2	2 неделя	
6.	Упражнения для рук.	2	0,5	1,5	2 неделя	
7.	Упражнения для ног.	3	0,5	2,5	3 неделя	
8.	Упражнения для шеи.	3	0,5	2,5	3 неделя	
9.	Упражнения на партере.	2	0,5	1,5	3 неделя	
10.	Поговорим о важном: Где мы живём?	3	1	2	4 неделя	
11.	Упражнения на полу.	3	1	2	4 неделя	
12.	Упражнения лёжа на спине.	2	0,5	1,5	4 неделя	
13.	Упражнения на боку, на животе.	3	1	2	5 неделя	
14.	Упражнения в парах.	3	0,5	2,5	5 неделя	
15.	Прыжки.	2	0,5	1,5	5 неделя	
16.	Двойные прыжки с поворотом.	3	0,5	2,5	6 неделя	
17.	Бег.	3	1	2	6 неделя	

18.	Упражнения на гибкость.	2	0,5	1,5	6 неделя	
19.	Растяжка.	3	1	2	7 неделя	
20.	Силовые упражнения.	3	0,5	2,5	7 неделя	
21.	Повороты.	2	0,5	1,5	7 неделя	
22.	Поговорим о важном: Я и моя семья.	3	1	2	8 неделя	
23.	Равновесие в аттитюд.	3	0,5	2,5	8 неделя	
24.	Упражнения на развитие амплитуды.	2	0,5	1,5	8 неделя	
25.	Упражнения на развитие гибкости.	3	0,5	2,5	9 неделя	
26.	Упражнения на формирование осанки.	3	0,5	2,5	9 неделя	
27.	Упражнения на развитие координации движений.	2	0,5	1,5	9 неделя	
28.	Упражнения на развитие выносливости.	3	0,5	2,5	10 неделя	
29.	Контрольная сдача нормативов.	3	0	3	10 неделя	
30.	Техническая подготовка.	2	0,5	1,5	10 неделя	
31.	Пружинные движения.	3	0,5	2,5	11 неделя	
32.	Расслабления.	3	0,5	2,5	11 неделя	
33.	Волны.	2	0,5	1,5	11 неделя	
34.	Поговорим о важном: День народного единства.	3	1	2	12 неделя	
35.	Взмахи.	3	0,5	2,5	12 неделя	
36.	Наклоны.	2	0,5	1,5	12 неделя	
37.	Равновесия.	3	0,5	2,5	13 неделя	
38.	Повороты.	3	0,5	2,5	13 неделя	
39.	Прыжки.	2	0,5	1,5	13 неделя	
40.	Мосты.	3	0,5	2,5	14 неделя	
41.	Шпагаты.	3	0,5	2,5	14 неделя	
42.	Упоры.	2	0,5	1,5	14 неделя	
43.	Стойки.	3	0,5	2,5	15 неделя	
44.	Перекаты.	3	0,5	2,5	15 неделя	
45.	Перевороты.	2	0,5	2,5	15 неделя	
46.	Поговорим о важном: Память времён.	3	1	2	16 неделя	
47.	Кувырки.	3	0,5	2,5	16 неделя	
48.	Партерные элементы.	2	0,5	1,5	16 неделя	
49.	Ходьба.	3	0,5	2,5	17 неделя	
50.	Бег.	3	0,5	2,5	17 неделя	
51.	Работа над акробатическими упражнениями.	2	0,5	1,5	17 неделя	
52.	Вольтижные упражнения.	3	0,5	2,5	18 неделя	
53.	Полёты.	3	0,5	2,5	18 неделя	
54.	Курбеты.	2	0,5	1,5	18 неделя	
55.	Полуперевороты.	3	0,5	2,5	19 неделя	
56.	Сальто.	3	0,5	2,5	19 неделя	
57.	Соскоки.	2	0,5	1,5	19 неделя	

58.	Поговорим о важном: Если добрый ты.	3	1	2	20 неделя	
59.	Броски и переброски мяча.	3	0,5	2,5	20 неделя	
60.	Броски и переброски ленты.	2	0,5	1,5	20 неделя	
61.	Броски и переброски обруча.	3	0,5	2,5	21 неделя	
62.	Отбивы мяча.	3	0,5	2,5	21 неделя	
63.	Отбивы обруча.	2	0,5	1,5	21 неделя	
64.	Ловли гимнастических предметов.	3	0,5	2,5	22 неделя	
65.	Перекаты с гимнастическими предметами.	3	0,5	2,5	22 неделя	
66.	Обкрутки с мячом.	2	0,5	1,5	22 неделя	
67.	Обкрутки с обручем.	3	0,5	2,5	23 неделя	
68.	Фигурные движения с гимнастическими предметами.	3	0,5	2,5	23 неделя	
69.	Отработка фигурных движений.	2	0,5	1,5	23 неделя	
70.	Поговорим о важном: Мои права и обязанности.	3	1	2	24 неделя	
71.	Прыжки через гимнастические предметы.	3	0,5	2,5	24 неделя	
72.	Отработка прыжков.	2	0,5	1,5	24 неделя	
73.	Элементы входом в обруч.	3	0,5	2,5	25 неделя	
74.	Элементы входом в ленту.	3	0,5	2,5	25 неделя	
75.	Складывание предметов.	2	0,5	1,5	25 неделя	
76.	Отработка беспредметной гимнастики.	3	0	3	26 неделя	
77.	Отработка предметной гимнастики.	3	0	3	26 неделя	
78.	Постановка комбинаций.	2	0	2	26 неделя	
79.	Отработка комбинаций индивидуально.	3	0	3	27 неделя	
80.	Отработка комбинаций в группах.	3	0	3	27 неделя	
81.	Подготовка к открытому уроку.	2	0	2	27 неделя	
82.	Поговорим о важном: Россия в мире.	3	1	2	28 неделя	
83.	Открытое занятие.	3	0	3	28 неделя	
84.	Работа над ошибками.	2	0	2	28 неделя	
85.	Хореографическая подготовка.	3	1	2	29 неделя	
86.	Battement tendu из 1 позиции.	3	1	2	29 неделя	
87.	Demi plie.	2	0,5	1,5	29 неделя	
88.	Releve.	3	1	2	30 неделя	
89.	Battement tendu jete.	3	0,5	2,5	30 неделя	
90.	Demi rond de jambe par terre.	2	0,5	1,5	30 неделя	
91.	Passe par terre.	3	1	2	31 неделя	
92.	Sur le cou de pied.	3	1	2	31 неделя	

93.	Passe из пятой позиции	2	0,5	1,5	31 неделя	
94.	Поговорим о важном: День труда.	3	1	2	32 неделя	
95.	Battement tendu из пятой позиции.	3	1	2	32 неделя	
96.	Приставной шаг (назад).	2	0,5	1,5	32 неделя	
97.	Шаг галопа.	3	1	2	33 неделя	
98.	Сдача нормативов.	3	0	3	33 неделя	
99.	Постановка 1 композиции.	2	0,5	1,5	33 неделя	
100.	Отработка 1 композиции.	3	0	3	34 неделя	
101.	Постановка 2 композиции.	3	0,5	2,5	34 неделя	
102.	Отработка 2 композиции.	2	0	2	34 неделя	
103.	Постановка номера.	3	0,5	2,5	35 неделя	
104.	Отработка номеров.	3	0	3	35 неделя	
105.	Репетиция.	2	0	2	35 неделя	
106.	Поговорим о важном: Тренера.	3	1	2	36 неделя	
107.	Открытое занятие.	3	0	3	36 неделя	
108.	Итоговое занятие.	2	0	2	36 неделя	

## \_УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Комплекс организационно-педагогических условий:

1. Занятия проходят в оборудованном помещении.
2. Разработка дидактических материалов.
3. Подбор материала и инструментов для спортивной деятельности детей.
4. Составление и подбор музыкальных произведений.
5. Подбор развивающих и релаксационных игр.

### Материально-техническое обеспечение.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают:

1. наличие тренировочного спортивного зала и раздевалок;
2. наличие у обучающихся спортивной экипировки:
  - спортивная форма для занятий в зале: облегающая футболка, леггинсы или лосины, носочки или полочешки;
  - обруч;
  - мяч;
  - лента.
3. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы:
  - магнитофон;
  - скамейки;
  - маты;
  - мячи;
  - ленты;
  - обручи.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Эффективность программы «Грация» отслеживается путем вводного, текущего, и итогового контроля.

Формы текущего контроля: наблюдение, вопросники, тестирование, соревнования, игры, конкурсы. Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в организацию учебного процесса. Учитывается и поощряется участие в акциях, конкурсах, соревнованиях, конференциях различного уровня.

Формы вводного и итогового контроля: соревнования, тестирование, сдача контрольных нормативов, открытые занятия.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы: входного, текущего, промежуточного и итогового контроля.

**Вводный контроль** проводится в сентябре с целью выявления мотивации детей к занятиям физическими упражнениями.

### Анкетирование

на определение мотивации детей к занятиям физическими упражнениями.

1. Нравится ли тебе заниматься физическими упражнениями?

- Да
- Нет

2. Если тебе не нравится заниматься упражнениями, то по какой причине?

- Не интересно
- Хочется побольше отдохнуть
- Мало свободного времени
- Не вижу пользы в этом
- Нет физических способностей

2. Нужно ли обязательно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время?

- Да
- Нет

4. Занимаешься ли ты физическими упражнениями дополнительно во внеурочное время (зарядка, разминка, тренировка)?

- Да
- Нет

5. Для чего нужно заниматься физическими упражнениями?

- Оздоровительный эффект
- Потребность в движении
- Пообщаться с друзьями
- Иметь стройное тело
- Это модно
- Желание получить хорошую оценку
- Похудеть
- Чтобы не отставать от сверстников

6. Какие виды активности тебе наиболее интересны?

- Игры
- Оздоровительный бег
- Гимнастические упражнения
- Лыжи

- Плавание
- Скандинавская ходьба
- Свой вариант

7. Как относятся твои родители к занятиям физическими упражнениями?

- Положительно, поддерживают меня и сами активны
- Нейтрально (безразлично)
- Отрицательно

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в конце первого полугодия для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств обучающихся.

Стандарты для оценивания  
физической подготовленности обучающихся

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	5-6	7,3-6,5	5,8 и ниже	7,7-6,8	5,9 и ниже
		7-8	7,0-6,4	5,6	7,4-6,9	5,7
		9	6,7-5,7	5,1	6,9-6,0	5,3
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,2
		11-12	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже
Координационные	Челночный бег 3*10 м, сек.	5-6	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
		7-8	10,0-9,5	9,1	10,7-10,1	9,7
		9	9,9-9,3	8,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,5-9,0	8,6	10,0-9,5	9,1
		11-12	9,3-8,8	8,5 и ниже	9,7-9,3	8,9 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	5-6	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше
		7-8	125-145	165	125-140	155
		9	130-150	175	135-150	160
		10	140-160	185	140-150	170
		11-12	160-180	195 и выше	150-175	185 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м.	5-6	750-900	1100 и выше	600-800	900 и выше
		7-8	800-950	1150-«-	650-850	950-«-
		9	850-1000	1200-«-	700-900	1000-«-
		10	900-1050	1250-«-	750-950	1050-«-
		11-12	1000-1100	1300 и выше	850-1000	1100 и выше
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см.	5-6	3-5	+9 и выше	5-8	12,5 и выше
		7-8	3-5	+7,5-«-	6-9	11,5-«-
		9	3-5	7,5-«-	6-9	13,0-«-
		10	4-6	8,5-«-	7-10	14,0-«-
		11-12	6-8	10 и выше	8-10	15 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз). На низкой перекладине из виса лё-	5-6	2-3	4 и выше	4-8	12 и выше
		7-8	2-3	4-«-	6-10	14-«-
		9	3-4	5-«-	7-11	16-«-
		10	3-4	5-«-	8-13	18-«-
		11-12	4-5	6 и выше	10-14	19 и выше

	жа, девочки (раз).					
--	-----------------------	--	--	--	--	--

**Итоговый контроль** в конце обучения по программе.

Лист самооценки

**«Как я освоил программу «Грация»**

Меня зовут \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№п/п	Дата заполнения	Итоговые задания	Выполняю с трудом	Легко выполняю	Могу научить другого
		Кистевая динамометрия			
		Метание набивного мяча 1кг, сидя, м			
		Поднимание туловища за 30 сек, раз			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз			
		Упражнение «Ласточка», мин.			
		Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой			
		Выполнение комплекса упражнений с мячом			
		Выполнение комплекса упражнений с обручем			
		Выполнение комплекса упражнений с лентой			
		Выполнение комплекса дыхательной гимнастики			

Мои личные успехи за учебный год (физическое развитие, творческие способности, проявление личностных качеств, преодоление страхов и трудностей)

\_\_\_\_\_

**Карта учета результатов освоения образовательной программы**

**«Грация»**

№	Ф. И.	Теоретическая	Физическая	Интеллектуальные	Учебно-коммуни-	Учебно-организа-	Личност-	Итого-
,								

п/п		подготовка	подготовка	умения	кативные умения	ционные умения	ные качества	вый средний балл
1.								
2.								

Система оценивания:

1. Теоретическая подготовка:

- Высокий балл - знания в полном объеме;
- Средний балл - знания в полном объеме, но допускает неточности;
- Низкий балл - знания менее 50% от общего объема.

2. Физическая подготовка:

- Высокий балл - владеет практическими умениями и навыками в полном объеме;
- Средний балл - объем усвоенных умений и навыков более 50%;
- Низкий балл - слабая коррекция мышечных усилий, с помощью педагога.

3. Интеллектуальные умения:

- Высокий балл - полностью справляется с поставленной задачей, адекватно оценивает свою деятельность при решении ее;
- Средний балл - сомневается в способах решения поставленной задачи, не уверен в собственных возможностях;
- Низкий балл - только с помощью педагога.

4. Учебно-коммуникативные умения:

- Высокий балл - позитивное настроение, умеет договариваться с окружающими;
- Средний балл - иногда в общении с другими возникают конфликтные ситуации;
- Низкий балл - требуется контроль педагога.

5. Учебно-организационные умения:

- Высокий балл - владеет информацией в совершенстве, правила выполняет автоматически;
- Средний балл - выполняет ситуативно;
- Низкий балл - требуется контроль педагога

6. Личностные качества - уже полученные результаты заносятся из карты диагностики личностного развития.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

### Методическое обеспечение.

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его способностей и возможностей, развитии физических способностей;
- *здоровьесберегающие технологии* помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые технологии* помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

- *информационно-коммуникационные технологии*, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Сочетание различных методов и способов педагогического воздействия позволяет педагогу добиться высоких результатов в процессе работы с детьми.

**Методы**, доказавшие свою эффективность в ходе реализации программы (общедагогические и специальные):

***Словесные методы:***

- словесное рисование характера танца;
- беседа об истории хореографического искусства, о деятелях культуры, спектаклях, концертах и т.п.;
- анализ и обсуждение выполненных элементов и движений, просмотренных видеозаписей собственных выступлений и выступлений профессиональных коллективов, спектаклей, концертов;
- психологический настрой и поощрение (для успешного освоения учебного материала и достижения хороших результатов обучающийся должен быть эмоционально и психологически настроен учиться и совершенствоваться; задача педагога настроить учащегося на достижение намеченной цели, учитывая его индивидуальные психологические особенности, характер, танцевальные способности).

***Наглядные методы:***

- показ педагогом или лучшими учениками техники исполнения элементов и движений; утрированный показ;
- демонстрация презентаций и видеоматериалов;
- просмотр «живых» выступлений хореографических коллективов.

***Практические методы:***

- метод наглядного восприятия, наблюдения за исполнением движений способствует быстрому и глубокому усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- музыкально-ритмические игры, с помощью которых педагог развивает пространственное воображение, ориентацию в зале, координацию движений, внимание, ловкость, снимает усталость, напряжение обучающихся;
- дидактические игры на освоение и проверку усвоения теоретического и практического материала;
- физическая помощь педагога или обучающихся друг другу;
- прослушивание музыкального материала с целью определения характера танца;
- создание танцевальных комбинаций, этюдов;
- выступление на концертах, конкурсах, фестивалях.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чём заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых ***методов воспитания и личностного развития*** относятся:

- методы организации совместной деятельности и формирование социального поведения: метод создания воспитывающих ситуаций, общественное мнение, создание ситуаций успеха, поручение, упражнение;
- методы формирования сознания личности, системы ценностей;
- методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;

- методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности, психологические опросники.

**Методы активации деятельности воспитанников** на занятии всегда находятся в поле зрения педагога. Эти методы обогащены комплексами различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское сотрудничество;
- соревновательность;
- использование образов-ассоциаций.

**Контрастное чередование** психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), простого и сложного, спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует освоению программы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

### Для педагога:

1. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.
2. Васильева Е. Д. Танец. М.: «Искусство», 1968.
3. Габриелова Е. В. О хореографической разминке в гимнастике//Гимнастика. – Вып.1, 1975.
4. Дени Г.,Дассвиль Е. Все танцы: Сокр. пер. с франц. – Киев, 1983.
5. Комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение, 1996.
6. Корнеева Т. Ф. Музыкально-ритмические упражнения для детей дошкольного и младшего возраста, 2001.
7. Пасютинская В. Волшебный мир танца: книга для учащихся. – М.,1985.
8. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.:Гуманти. изд. центр Владос, 2000.
9. Семенов Л. П. Советы тренерам. М.:Физкультура и спорт, 1980.
10. Ткаченко А. Детский танец. М., 1962.
11. Тонкова-Ямпольская Р. В., Черток Т. Я. Ради здоровья детей. М. Просвещение, 1985.
12. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. «Дрофа», М. 2004 г.
13. Школа развития. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. «Феникс», Ростов на Дону, 2005 г.
14. Журнал «Танцевальная жизнь».
15. Газета «Танцевальный клондайк».
16. Пусть ребенок растет здоровым. /Под редакцией П. Ф.Островской. М., 1979.
17. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. М., ТЦ Сфера, 2008
18. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008

### Для обучающихся:

1. Болобан В., Коркин В. Школа семейной акробатики. Киев. Молодь. 1991
2. Жигалов С.А. Дранч В.Я. Королевство акробатики. М. Физкультура и спорт. 1986
3. Лисицкая Т.С. «Гимнастика и танец». М. 1987
4. Голейзовский К. «Мгновения – фотоальбом». М. 1980

### Интернет-ресурсы:

1. <http://baskowa.ucoz.ru/>
2. <http://www.ua.ua.info/>
3. <http://gymnastics.squ.ru/>