

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтöд челядьёс велöдан шöрин»
муниципальной асшöрлуна учреждение содтöд велöдан шöрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол №6 от 24 апреля 2024г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №5 от 22 мая 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО «ЦДО» г. Усинска
В.В. Базин
Приказ №185 от 23 мая 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Хореография в художественной гимнастике»

Возраст учащихся – 5-17 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель:
Кручинкина Ольга Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография в художественной гимнастике» направлена на приобщение учащихся к хореографическому искусству, на их эстетическое воспитание, на приобретение основ исполнения хореографических композиций, танца. Именно на хореографических занятиях осуществляется профессиональная постановка, укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата юных гимнасток, воспитание чувства позы и музыкальности.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р);
4. Федеральный закон от 31 июля 2020г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
7. Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодежи»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
10. Приказом Министерства образования и науки Республики Коми от 15.12.2023 № 767-п «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми»;
11. Устав Центра.

Актуальность программы обусловлена тем, что хореография в спорте это неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов от новичка до мастера высокого класса. В настоящее время в художественной гимнастике возросли требования к исполнительскому мастерству. Давно отмечено, что гимнастки, регулярно занимающиеся хореографией, отличаются яркой индивидуальностью исполнения, грациозностью, амплитудой движения, и красотой линий.

Новизна программы в том, что программа составлена путем синтеза упражнений классической хореографии и элементов художественной гимнастики. Так как хореографическая подготовка в гимнастике имеет ряд специфических особенностей, средства и методы классической хореографии адаптированы к системе хореографической подготовки гимнасток. Учебный материал данной программы максимально приближен к требованиям художественной гимнастики.

Отличительные особенности данной образовательной программы в том, что она

максимально адаптирована и приближена к требованиям художественной гимнастики. Таким образом, данная программа является неким синтезом упражнений классической хореографии и художественной гимнастики. Такой метод обучения способствует повышению уровня мастерства спортсменки.

Программа адресована учащимся 5-17 лет, занимающихся художественной гимнастикой, не имеющим явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии, получившим разрешение врача на занятия хореографией. Наличие подготовки не обязательно, для имеющих начальную подготовку возможно зачисление на второй и последующие года обучения. Состав группы – разновозрастной.

Вид программы по уровню освоения: базовый.

Объем, срок освоения программы - программа рассчитана на 3 года обучения, общий объем программы – 432 часа (144 часа в год).

Основными формами организации занятий по программе являются: групповая, коллективная, индивидуальная.

Виды занятий:

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- разминочное занятие
- смешанное занятие
- зачетное занятие

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Цель программы: воспитание культуры движения средствами хореографии.

Задачи:

Образовательные:

1. Освоение правильной постановки рук, ног и выработка правильной осанки.
2. Изучение основ классического танца у опоры, без опоры.

Развивающие:

1. Развитие музыкальности, чувства ритма.
2. Развитие физических качеств.
3. Развитие коммуникативных качеств.

Воспитательные:

1. Выработать привычку к систематическим занятиям.
2. Воспитание личных морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в художественной гимнастике.

Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль 1 «Введение»	144	18	126
2	Модуль 2 «Основы классического танца»	144	18	126
3	Модуль 3 «От опыта к мастерству»	144	18	126
	Итого	432	54	378

Содержание программы

1 год обучения

Модуль 1 «Введение»

Образовательная задача модуля:

- изучение основ классического танца у опоры;
- изучение основ классического танца на середине.

Учебные задачи модуля:

- выучить специальную терминологию;
- научиться, правильно выполнять элементы классической хореографии;
- сохранять правильное положение корпуса во время прыжка.

Тематические рабочие группы и форматы:
- групповые.

Тематическая программа модуля 1

Название темы	Виды учебных занятий	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Тема 1.1 Инструктаж по ТБ, правила поведения	- вводное занятие - зачетное занятие	Теория: Правила поведения на занятиях. История классической хореографии. Практика: Сдача нормативов общей и специальной физической подготовленности.	2	1	1
Тема 1.2. «Экзерсис у опоры»	- обучающее занятие - тренировочное занятие - развивающее занятие - разминочное занятие - смешанное занятие - зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: Позиции рук. Позиции ног. Релевэ на полу пальцах в 1-й, 2-й, 5-й, позициях. Деми плие в I -V позициях лицом и боком к опоре. Гран плие в I -V позициях лицом и боком к опоре. Батман тандю из I-й и III-й позиции лицом и боком к опоре. Батман тандю жетэ. Положение ноги сюрле ку де пье вперед и назад (обхватное, условное). Пасе пар тер. Деми рон де жамб пар тер ан де ор, ан де дан. Рон де жамб пар тер, ан де ор, ан де дан медленно). Батман фραπε носком в пол. Батман фондю. Батман на девлоппэ. Батман релевэ лян на 90 градусов. Положение пасе. Гран батман жете. Вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад. Переднее равновесие.	60	6	54
Тема 1.3 «Экзерсис на середине»	-обучающее занятие -тренировочное занятие - развивающее занятие - разминочное занятие - смешанное занятие - зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: Релевэ на полу пальцах в I-й, III-й, позициях. Деми плие, гран плие в I -V Гран плие в I -V позициях лицом и боком к опоре. Батман тандю. Батман тандю жетэ. Рон де жамб пар тер, ан де ор, ан де дан медленно. Гран батман жете. Равновесия, стойки на полу пальцах, Остановки на полу пальцах после различных видов ходьбы и бега. Вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в	50	6	44

		сторону, назад. Переднее равновесие.			
Тема 1.4 «Аллегро»	-обучающее занятие -тренировочное занятие - развивающее занятие - разминочное занятие - смешанное занятие - зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: прыжки в I, II, со сменой позиции. Прыжки с толчком одной и махом другой с приземлением на две. Прыжок жете шагом, шагом согнув ногу впереди. Прыжки со сменой ног в III позиции.	30	4	26
Тема 1.5 «Итоговое занятие»	- зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: классический экзерсис.	2	1	1
		Итого по модулю 1:	144	18	126

Планируемые результаты модуля 1

Метапредметные:

- взаимодействуют друг с другом при выполнении учебных задач.

Предметные:

- владеют специальной терминологией классического танца,
- владеют методикой выполнения классических танцевальных упражнений,
- безошибочно выполняют экзерсис у опоры,
- выполняют экзерсис на середине,
- музыкально и ритмически верно выполняют упражнения.

Личностные:

- развиты навыки организованности, умение общаться в группе,
- соблюдают правила поведения, выполняют требования педагога,
- развита самодисциплина.

Оценочные материалы модуля 1

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1	Развитие физических качеств	Зачет	- гибкость: фиксация наклона в седе, ноги вместе, 5 счетов	«Высокий уровень» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «Средний уровень» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «Низкий уровень» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены	Входящий контроль
			- гибкость позвоночного столба: «мост» из положения, лежа на полу	«Высокий уровень» – кисти рук в упоре у пяток «Средний уровень» – расстояние от кистей рук до пяток 2–5 см «Низкий уровень» – расстояние от кистей рук до пяток 6–8 см	

			- гибкость подвижность тазобедренных суставов	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения: «Высокий уровень» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе «Средний уровень» – руки согнуты «Низкий уровень» – руки согнуты, ноги врозь Шпагаты с правой и левой ноги: «Высокий уровень» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза «Средний уровень» – расстояние от пола до бедра 1–5 см «Низкий уровень» – расстояние от пола до бедра 6–10 см «Поперечный» шпагат: «Высокий уровень» – сед, ноги точно в стороны «Средний уровень» – с небольшим поворотом бедер внутрь «Низкий уровень» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см	
			- силовые способности: сила мышц брюшного пресса Сед углом, руки в стороны 20 с	«Высокий уровень» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое «Средний уровень» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина «Низкий уровень» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты	
			-координационные способности: Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны	«Высокий уровень» – сохранение равновесия 6 с. «Средний уровень» – сохранение равновесия 4 с. «Низкий уровень» – сохранение равновесия 2 с. Выполнить с обеих ног	
2	Уровень практически х навыков	Зачет	- выполнение изученных элементов классического танца: выполнять экзерсис у «опоры» - музыкально - ритмических	«Высокий уровень» - выполнено без ошибок. «Средний уровень» – выполнено с небольшими недочетами «Низкий уровень»– выполнено с грубыми ошибками «Высокий уровень» - выполнено музыкально, с ощущением	Промежуточный контроль

			навыков: выполнять экзерсис у «опоры» в соответствии с музыкальным сопровождением	музыкального квадрата. «Средний уровень» – выполнено с небольшими недочетами «Низкий уровень» – выполнено не музыкально	
--	--	--	---	---	--

2 год обучения

Модуль 2 «Основы классического танца»

Образовательная задача модуля:

- дальнейшее изучение основ классического танца у опоры;
- изучение классического танца на середине.

Учебные задачи модуля:

- выучить специальную терминологию;
- научиться, правильно выполнять элементы классической хореографии;
- научиться, уверенно держать равновесие;
- развить координацию;
- сохранять правильное положение корпуса во время прыжка.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые.

Тематическая программа модуля 2

Название темы	Виды учебных занятий	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Тема 2.1 Инструктаж по ТБ, правила поведения	- организационное занятие - зачетное занятие	Теория: Правила поведения на занятиях. История классической хореографии. Практика: Сдача нормативов общей и специальной физической подготовленности.	2	1	1
Тема 2.2 «Экзерсис у опоры»	-обучающее занятие -тренировочное занятие - развивающее занятие - разминочное занятие - смешанное занятие - зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: сочетания деми плие и гран плие с различными движениями рук и наклонами корпуса. Батман тандю и батман жетэ с движениями рук, с изменением темпа и направления движения. Батман тандю с деми плие. Батман тандю сутеню крестом. Батман фραπε с подъемом на полу пальцы. Батман фондю на 45 и 90 градусов. Рон де жамб пар тер с полуприседанием на опорной ноге. Рон де жамб ан лер. Батман девелоппэ в сочетании с выпадами, наклонами, равновесиями. Гран батман жетэ с полуприседаниями на опорной ноге. Гран батман жетэ балансэ вперед и назад.	60	6	54
Тема 2.3 «Экзерсис на середине»	-обучающее занятие -тренировочное	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии.	50	6	44

	занятие - развивающее занятие - разминочное занятие - смешанное занятие - зачетное занятие	Практика: деми плие и гранд плие в I-III позициях в сочетании с движениями рук, наклонами, волнами, взмахами. Батман тандю и батман жетэ, батман тандю с деми плие в различных сочетаниях с движениями рук. Батман фондю на 45 и 90 градусов, гран батман жетэ и гран батман жетэ балансэ. Равновесия на носке одной, другая согнута вперед, в сторону, назад. Вертикальное равновесие на носке, другая – в разных положениях. Переднее равновесие, переходы из вертикального равновесия нога назад в переднее равновесие и наоборот. Различные сочетания видов шагов и бега. Шаг галопа, шаг польки. Вальсовый шаг вперед. Вальсовый шаг назад. Вальсовый шаг в повороте. Волны и взмахи. Сочетание волн руками с танцевальными шагами, равновесиями. Прямая, обратная, боковая волны в сочетании с наклонами и выпадами.			
Тема 2.4 «Аллегро»	-обучающее занятие -тренировочное занятие - развивающее занятие - разминочное занятие - смешанное занятие - зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: прыжки в I-III позициях, со сменой позиций, с двойной сменой ног, со сменой прямых ног сзади, касаясь толчком двумя. Прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, «пистолет», в шпагат.	30	4	26
Тема 2.5 «Итоговое занятие»	- зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: классический экзерсис.	2	1	1
		Итого по модулю 2:	144	18	126

Планируемые результаты модуля 2

Метапредметные:

- умеют слушать и слышать педагога,
- взаимодействуют друг с другом при выполнении учебных задач.

Предметные:

- владение специальной терминологией классического танца,
- владение методикой выполнения классических танцевальных упражнений,
- выполнение экзерсиса у опоры,
- выполняют экзерсис на середине;
- выполнение упражнений музыкально и ритмически верно.

Личностные:

- развиты навыки организованности, коммуникативные качества,
- соблюдает правила поведения, выполняет требования педагога,
- развита самодисциплина.

Оценочные материалы модуля 2

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1	Уровень физической активности	Зачет	- гибкость: фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	«Высокий уровень» – плотная складка, спина прямая, ноги выпрямлены, руки на полу вверх. «Средний уровень» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены. «Низкий уровень» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно круглена, ноги выпрямлены.	Входящий (для вновь прибывших), промежуточный контроль
			- гибкость позвоночного столба: «мост» из положения, лежа на полу	«Высокий уровень» – «мост» с захватом за голени. «Средний уровень» – расстояние от кистей рук до пяток 4–5 см «Низкий уровень» – расстояние от кистей рук до пяток 6–8 см	
			- гибкость подвижность тазобедренных суставов: «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«Высокий уровень» – захват за голеностопный сустав, руки выпрямлены, ноги вместе «Средний уровень» – захват за носки, руки согнуты «Низкий уровень» – захват за носки, руки согнуты, ноги врозь	
			шпагаты с правой и левой ноги	«Высокий уровень» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза «Средний уровень» – расстояние от пола до бедра 1–3 см «Низкий уровень» – расстояние от пола до бедра 4–5 см	
			«поперечный» шпагат	«Высокий уровень» – сед, ноги точно в стороны «Средний уровень» – расстояние от поперечной линии до паха 1–3 см расстояние от поперечной линии до паха 1–3 см «Низкий уровень» – расстояние от поперечной линии до паха 4–6 см	
			- силовые способности: сила	«Высокий уровень» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище	

			мышц брюшного пресса: сед углом, руки в стороны 20 с	прямое «Средний уровень» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина «Низкий уровень» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты	
			-координационные способности: равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны	«Высокий уровень» – сохранение равновесия на полу пальцах одной ноги 5 с. «Средний уровень» – сохранение равновесия на полу пальцах одной ноги 4-3 с. «Низкий уровень» – сохранение равновесия на полу пальцах одной ноги 2 с.	
2	Уровень теоретических знаний (специальных терминов и методики их исполнения)	Зачет	- владение специальными терминами элементов классического танца - знание методики исполнения элементов классического танца	«Высокий уровень» - ответ без ошибок «Средний уровень» – ответ с небольшими недочетами «Низкий уровень»– ответ с грубыми ошибками «Высокий уровень» - ответ без ошибок «Средний уровень» – ответ с небольшими недочетами «Низкий уровень»– ответ с грубыми ошибками	Промежуточный контроль
3	Уровень практических навыков	Зачет	- выполнение изученных элементов классического танца: выполнять экзерсис у «опоры» - музыкально - ритмических навыков: выполнять экзерсис у «опоры» в соответствии с музыкальным сопровождением	«Высокий уровень» - выполнено без ошибок. «Средний уровень» – выполнено с небольшими недочетами «Низкий уровень» – выполнено с грубыми ошибками «Высокий уровень» - выполнено музыкально, с ощущением музыкального квадрата. «Средний уровень» – выполнено с небольшими недочетами «Низкий уровень»– выполнено не музыкально	
4	Уровень самоконтроля	Наблюдение	Организованность, самостоятельность, дисциплинированность	«Высокий уровень» – учащийся организован, соблюдает дисциплину, направляет на соблюдение дисциплины товарищей. «Средний уровень» – учащийся соблюдает дисциплину, на	Промежуточный контроль

				замечания реагирует адекватно. «Низкий уровень» – учащийся слабо дисциплинирован, не организован	
5	Коммуникативные качества	Наблюдение	Общение со сверстниками, педагогом, взрослыми людьми	Высокий уровень – качество сформировано, систематически проявляется в практике. Средний уровень – качество сформировано, но проявляется в деятельности частично. Низкий уровень – качество не сформировано	Промежуточный контроль

3 год обучения

Модуль 3 «От опыта к мастерству»

Образовательная задача модуля:

- дальнейшее изучение основ классического танца у опоры;
- изучение классического танца на середине.

Учебные задачи модуля:

- выучить специальную терминологию;
- научиться правильно выполнять элементы классической хореографии;
- научиться уверенно держать равновесие.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые.

Тематическая программа модуля 3

Название темы	Виды учебных занятий	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Тема 3.1 Инструктаж по ТБ, правила поведения	- организационное занятие - зачетное занятие	Теория: Правила поведения на занятиях. История классической хореографии. Практика: Сдача нормативов общей и специальной физической подготовленности	2	1	1
Тема 3.2 «Экзерсис у опоры»	-обучающее занятие -тренировочное занятие - развивающее занятие - разминочное занятие - смешанное занятие - зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: деми и гран плие в сочетании с релевэ, волнами, взмахами. Пор де бра с различными движениями руками в I-III и IV. Батман тандю и батман тандю жетэ с подъемом на полу пальцы, с поворотами на 90 градусов к опоре и от опоры. Дубль батман тандю в сторону. Батман фондю в сочетании с рон де жамб пар тер и рон де жамб анлер с подъемом на полу пальцы. Батман девлоппэ с деми плие на опорной ноге и подъемом на полупальцы в сочетании с волнами, взмахами, выпадами, наклонами. Гран батман жетэ пуантэ во всех направлениях. Гран батман жетэ с	60	6	54

		отведением ноги на $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ круга.			
Тема 3.3 «Экзерсис на середине»	-обучающее занятие -тренировочное занятие - развивающее занятие - разминочное занятие - смешанное занятие - зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: деми плие и гран плие с различными движениями рук и наклонами корпуса. Батман тандю и батман жетэ с движениями рук, с изменением темпа и направления движения. Батман тандю с деми плие. Батман тандю сутеню крестом. Батман фразпе. Батман фондю на 45 и 90 градусов. Рон де жамб пар тер с полуприседанием на опорной ноге. Рон де жамб ан лер. Батман девелоппэ в сочетании с выпадами, наклонами, равновесиями. Гран батман жетэ с полуприседаниями на опорной ноге. Гран батман жетэ балансэ вперед и назад. Вертикальное равновесие на полу пальцах. Переднее равновесие с различными положениями рук. Заднее равновесие. Равновесие с захватом ноги рукой вперед, в сторону, назад. Сочетания равновесий с танцевальными шагами, прыжками, поворотами.	50	6	44
Тема 3.4 «Аллегро»	-обучающее занятие -тренировочное занятие - развивающее занятие - разминочное занятие - смешанное занятие - зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: прыжки толчком двумя ногами: касаясь, касаясь в кольцо, кольцо двумя ногами, ноги врозь в шпагат. Прыжки толчком одной ноги в шпагат, со сменой ног в шпагат, в шпагат кольцом, перекидной, со сменой ног в шпагат кольцом. Шагом в кольцо. «Пистолет» согнувшись, в шпагат с поворотом на 360 градусов.	30	4	26
Тема 3.5 «Итоговое занятие»	- зачетное занятие	Теория: Терминология. Методика исполнения элементов классической хореографии. Практика: классический экзерсис.	2	1	1
		Итого по модулю 3:	144	18	126

Планируемые результаты модуля 3

Метапредметные:

- умеют слушать и слышать педагога;
- взаимодействуют друг с другом при выполнении учебных задач.

Предметные:

- владение специальной терминологией классического танца;
- владение методикой выполнения классических танцевальных упражнений;
- выполнение экзерсиса у опоры;

- развить координацию;
- развить «баллон» во время прыжка;
- выполнение упражнений музыкально и ритмически верно.

Личностные:

- развиты навыки организованности, коммуникативные качества;
- соблюдает правила поведения, выполняет требования педагога;
- развита самодисциплина.

Оценочные материалы модуля 3

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1	Уровень физической активности	Зачет	- гибкость: фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	«Высокий уровень» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «Средний уровень» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «Низкий уровень» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены	Входящий (для вновь прибывших), промежуточный контроль
			- гибкость позвоночного столба: «мост» из положения стоя	«Высокий уровень» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер «Средний уровень» – «мост» с захватом за голени «Низкий уровень» – «мост», кисти рук в упоре у пяток	
			- гибкость подвижность тазобедренных суставов: шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«Высокий уровень» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и с захват двумя руками «Средний уровень» – расстояние от пола до бедра 1–5 см, захват только одной рукой «Низкий уровень» – без захвата руками	
			«поперечный» шпагат	«Высокий уровень» – сед, ноги точно в стороны «Средний уровень» – с небольшим поворотом бедер внутрь «Низкий уровень» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см	
			- силовые способности: сила мышц брюшного пресса: из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище,	«Высокий уровень» – 10 раз «Средний уровень» – 9 раз «Низкий уровень» – 8 раз	

			разведение ног в шпагат за 10 сек		
			силовые способности сила мышц спины: из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	«Высокий уровень» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу «Средний уровень» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально «Низкий уровень» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали	
			-координационные способности: из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	«Высокий уровень» – сохранение равновесия 5 с. «Средний уровень» – сохранение равновесия 4 с. «Низкий уровень» – сохранение равновесия 3 с. Выполнить с обеих ног	
			Равновесие на одной ноге, вторая поднята вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«Высокий уровень» – нога зафиксирована на уровне головы «Средний уровень» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч «Низкий уровень» – нога параллельно полу	
2	Уровень теоретических знаний (специальных терминов и методики их исполнения)	Зачет	- владение специальными терминами элементов классического танца	«Высокий уровень» - ответ без ошибок. «Средний уровень» – ответ с небольшими недочетами «Низкий уровень»– ответ с грубыми ошибками	Промежуточный контроль
			- знание методики исполнения элементов классического танца	«Высокий уровень» - ответ без ошибок. «Средний уровень» – ответ с небольшими недочетами «Низкий уровень»– ответ с грубыми ошибками	
3	Уровень практических навыков	Зачет	- выполнение изученных элементов классического танца: выполнять экзерсис у «опоры»	«Высокий уровень» - выполнено без ошибок. «Средний уровень» – выполнено с небольшими недочетами «Низкий уровень»– выполнено с грубыми ошибками	Промежуточный контроль
			- музыкально - ритмических навыков:	«Высокий уровень» - выполнено музыкально, с ощущением музыкального квадрата.	

			выполнять экзерсис у «опоры» в соответствии с музыкальным сопровождением	«Средний уровень» – выполнено с небольшими недочетами «Низкий уровень» – выполнено не музыкально	
4	Уровень самоконтроля	Наблюдение	Организованность, самостоятельность, дисциплинированность	«Высокий уровень» – учащийся организован, соблюдает дисциплину, направляет на соблюдение дисциплины товарищей. «Средний уровень» – учащийся соблюдает дисциплину, на замечания реагирует адекватно. «Низкий уровень» – учащийся слабо дисциплинирован, не организован	Промежуточный контроль
5	Коммуникативные качества	Наблюдение	Общение со сверстниками, педагогом, взрослыми людьми	Высокий уровень – качество сформировано, систематически проявляется в практике. Средний уровень – качество сформировано, но проявляется в деятельности частично. Низкий уровень – качество не сформировано	Промежуточный контроль

Образовательные и учебные форматы

Используемые в программе формы:

- групповые занятия;
- выезды коллектива на конкурсы, фестивали.

Основные формы занятий:

Наиболее оптимальной формой является групповое занятие. Оно может быть различными по классификации:

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- разминочное занятие
- смешанное занятие
- зачетное занятие.

На обучающем занятии главная задача – обучение. Поэтому на таких занятиях осваивается новый учебный материал, дается название упражнения, показ. Обучающие занятия чаще всего проводятся в подготовительном и переходном периоде годичного цикла.

На тренировочном занятии совершенствуются умения и навыки овладения техникой изучаемого упражнения. Главным является многократное повторение упражнения, а также использование дополнительных методических приемов. Значительно сокращается время на объяснение и показ. Упражнения выполняются серийно-поточным методом с достаточно большой дозировкой. Такой вид занятия присущ соревновательному периоду подготовки гимнасток.

На разминочном занятии главной задачей является размять, разогреть мышечно-связочный аппарат, подготовиться к выполнению основной работы.

На смешанном занятии сочетаются разные виды занятий, т.к. не всегда можно проводить занятия в «чистом виде». Смешанный вид занятия хореографии, самый распространенный в гимнастике.

На зачетном занятии оценивается освоенный материал. Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым

можно вовремя заметить отклонения в результатах обучения. Поэтому зачетные занятия проводятся в текущем и итоговом периоде тренировок гимнасток.

Основная структура занятия.

Занятие по хореографии в гимнастике строится по классической схеме и имеет подготовительную, основную и заключительную части.

На подготовительную часть занятия отводится 10-15% общего времени. Включает в себя упражнения разогревающего, подготовительного характера.

На основную часть занятия отводится 80% общего времени. Включает в себя учебный материал по программе.

На заключительную часть занятия отводится 5-10% общего времени. Включает в себя упражнения на расслабление. Рефлексия.

Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ);
- практический (выполнение);
- аналитический (сравнения и обобщение);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов);
- индивидуальный (подход к каждому учащемуся, с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки)

Материально-техническое обеспечение программы

1. Зал подходящих размеров и с удовлетворительными санитарными условиями для занятий хореографией.

2. Инвентарь и оборудование:

- зеркальная стенка;
- фортепиано;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);
- сценические костюмы.

3. Техническое оснащение занятий:

- аудиоаппаратура;
- осветительная аппаратура.

Список литературы

1. Барышникова Т.Ю. Азбука хореографии / Т.Ю. Барышникова. – М.: Айрис-пресс: Рольф, 1999. – 265 с.

2. Ваганова А.Я. Основы классического танца/ Ваганова А.Я. – СПб.:Издательство «Лань», 2003г.-192с.

3. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих / Вихрева Н.А. - М.:Театралис, 2004г – 112с.

4. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах / Головкина С.Н. – М.:Искусство, 1989г. – 160с.

5. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки /Джозеф С. Хавилер. - Издательство «Новое слово», 2009г.- 107с.

6. Звёздочкин В.А. Классический танец: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры – 2-е изд. /Звёздочкин В.А. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005г.- 410с.

7. Костровицкая В.А. Писарев Школа классического танца. Изд.2-е, доп. Л./ Костровицкая В.А. - «Искусство», 1976г. – 272с.

8. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие для студентов вузов / В.Ю.Сосина.- К.:Олимп. л-ра, 2009.-135 с.