

**Отдел по образованию администрации
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Жирновский центр детского творчества»
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 4 от 30.05.2023 г.



Утверждаю
Директор МБУДО «Жирновский ЦДТ»
С.А. Мороз
Приказ № 42 от 30.05.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Эстетическая гимнастика и танцы»**

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Страшко Виктория Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Жирновск, 2023

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3-6
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8-13
1.4. Планируемые результаты	14
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	15-16
2.3. Формы контроля	16
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	18-19
2.6. Рабочая программа воспитания	20-23
2.7. Список литературы	24-26
Приложения:	
<i>Приложение 1. «Лепестковая диагностика для оценивания уровня развития личностных качеств обучающихся».</i>	
<i>Приложение 2. «Тестирование по теме: «Соревнования по эстетической гимнастике».</i>	
<i>Приложение 3. «Практические задания по разделу «ОФП».</i>	
<i>Приложение 4. «Практические задания по разделу «СФП».</i>	
<i>Приложение 5. «Опрос и практические задания по разделу «Хореография».</i>	
<i>Приложение 6. «Опрос и практические задания по теме: «Основы актерского мастерства».</i>	
<i>Приложение 7. «Практические задания по разделу «Техническая подготовка».</i>	
<i>Приложение 8. «Дневник педагогических наблюдений»</i>	
<i>Приложение 9. «Карта учета спортивных (творческих) достижений».</i>	
<i>Приложение 10. «Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке».</i>	
<i>Приложение 11. «Информационная карта результативности освоения программы».</i>	
<i>Приложение 12. «Анкета опроса потребителей образовательных услуг».</i>	

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Искусство эстетической гимнастики таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика и танцы» – физкультурно-спортивная, поскольку она ориентирована на развитие физического и творческого потенциала учащихся; выявление, развитие и поддержку одарённых учащихся через систему занятий эстетической гимнастикой и танцами.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся, их родителей (законных представителей), образовательного учреждения, социума, а также современных тенденций в развитии физического и эстетического воспитания в учреждениях дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании благоприятной развивающей среды для выявления и развития физических и творческих способностей учащихся, что может способствовать не только их приобщению к систематическим занятиям гимнастикой, творчеству, но и раскрытию лучших человеческих качеств, поэтому целесообразно применение современных образовательных технологий: игрового и соревновательного методов, разноуровневого обучения, личностно-ориентированного обучения; здоровьесберегающих и информационно-коммуникационных технологий.

Программа позволяет пробудить интерес учащихся к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата,

уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Отличительные особенности программы. При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, эстетической гимнастики, учтены современные тенденции. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы. В отличие от программы «Эстетическая гимнастика и танцы» для детей 5-14 лет, автор - Страшко В.А. содержание данной программы адаптировано под возраст учащихся от 9 до 11 лет, добавлены темы: «Упражнения с эластичной резинкой», «Упражнения с гимнастической лентой», планируется применение элементов эстетической гимнастики в танцевальных постановках, а также выявление одарённых детей и создание условий для их образования и эстетического воспитания, развитие физических, коммуникативных качеств, учащихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход способствует социализации учащегося, осознания себя успешной личностью, повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах окружающих.

Адресат программы: учащиеся от 9 до 11 лет. В группы принимаются все желающие мальчики и девочки, обладающие начальными умениями, технической подготовкой, которые соответствуют содержанию программы базового уровня. Учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям гимнастикой и танцами. Содержание программы разработано с учетом возрастнo-психологических характеристик учащихся 9-11 лет.

У учащихся *9-10 лет* всё ещё слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения). Педагог, занимающийся с этой возрастной группой; больше использует игровых приемов; учитывает, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Более продуктивна работа в парах; желательно главную роль поручать менее уверенным в себе и не склонным к лидерству

учащихся, т. к. им необходимо повышать самооценку. Учащиеся могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому чередуются движения разного характера.

Возраст *от 11 до 14 лет* наиболее благоприятный для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения. Процесс торможения становится сильнее, хотя возбудимость еще достаточно велика. Занятия эстетической гимнастикой позволяют сочетать развитие понятийного мышления с совершенствованием образного. Учащиеся уже способны осваивать разные танцевальные направления. На занятиях по эстетической гимнастике, в этом возрасте для педагога становится важным воспитание волевых качеств личности, трудолюбия, развития внимательности и памяти.

Количество учащихся в группе – от 7 до 30 человек.

Уровень освоения программы – базовый уровень.

Сроки реализации образовательной программы - 1 год в объеме 160 часов. Данная программа реализуется в реестре сертифицированных программ ПФДО в течение 10 месяцев (с сентября по июнь).

Форма обучения – очная. Занятия проводятся на базе хореографического класса МБУДО «Жирновский ЦДТ».

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (40 недель, 160 часов с сентября по июнь). Продолжительность учебного занятия – 45 минут в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21 от 28 января 2021 г. N 2. Перерыв между занятиями - 10 минут. Предусмотрены спаренные занятия по 90 минут для учащихся среднего школьного возраста.

Особенности организации образовательного процесса.

Характеристика особенностей формы организации детского коллектива – детское объединение «Эстетическая гимнастика».

Состав группы – постоянный. **Группа учащихся** – разновозрастная.

Формы организации познавательной деятельности учащихся:
групповая, индивидуальная.

Виды занятий: практические и теоретические занятия, занятие-соревнование, занятие-конкурс, занятие-концерт и т.п.

Структура занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить всем необходимым для работы на учебном занятии. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете, знания.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – развитие физических данных учащихся, выявление, развитие и поддержка одарённых детей через систему занятий эстетической гимнастики и танцами.

Задачи обучения.

Образовательные (предметные) задачи:

- познакомить с правилами соревнований по эстетической гимнастике;
- познакомить с терминологией классического танца;
- разучить общеразвивающие упражнения с резиновой лентой;
- разучить упражнения специальной физической подготовки;
- разучить упражнения классического экзерсиса базового уровня;
- разучить групповую композицию с лентой;
- разучить упражнения с гимнастической лентой, вращения;
- разучить акробатические элементы: затяжки, кувырки, перевороты вперед и назад, рондат;
- развивать выразительность, пластичность, грацию и изящество движений;
- участвовать в соревнованиях по эстетической гимнастике «Совершенство».

Личностные задачи:

- формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе.

Метапредметные задачи:

- формировать способность к саморазвитию и личностному самоопределению;
- развивать наглядно-действенное мышление;
- формировать умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- формировать умение работать в команде в процессе соревнований.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу.	1	1	-	
1.1.	Соревнования по эстетической гимнастике.	1	1	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка.	16	-	16	
2.1.	Упражнения с эластичной резинкой.	16	-	16	Практические задания
3.	Специальная физическая подготовка.	34	-	34	
3.1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	14	-	14	Контрольные нормативы
3.2.	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	10	-	10	Практические задания
3.3.	Упражнения для развития физических качеств.	10	-	10	Контрольные упражнения
4.	Хореография.	47	2	47	
4.1.	Элементы классического экзерсиса.	14	1	13	Опрос, практические задания
4.2.	Основы актерского мастерства.	10	1	9	Опрос, практические задания
4.3.	Постановка и отработка танцевальных композиций.	23	-	23	Контрольное занятие.
5.	Техническая подготовка	58	1	58	
5.1.	Упражнения с гимнастической лентой.	17	1	17	Опрос, практические задания
5.2.	Вращения.	17	-	17	Практические задания
5.3.	Акробатические элементы.	24	1	23	Опрос, практические задания
6.	Промежуточная аттестация.	4	-	4	Итоговое занятие, соревнование.
	ИТОГО:	160	5	155	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в образовательную программу (1 час).

Тема 1.1. Соревнования по эстетической гимнастике.

Теория. Виды и уровни проведения соревнований по эстетической гимнастике. Критерии оценки соревновательных упражнений. Правила проведения соревнований. Настрой детей на активное решение планируемых задач на занятие, в учебном году. Техника безопасности на занятиях эстетической гимнастики.

Формы контроля: тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (16 часов).

Тема 2.1. Упражнения с эластичной резинкой (16 часов).

Практика. Упражнения с лентой-эспандер: упражнение для спины; упражнение на трицепс и мышцы спины; упражнение на бицепс; упражнение на плечи и грудные мышцы; упражнение на бедра; упражнение на ягодицы; упражнение на ноги; приседания с прыжком.

Формы контроля: практические задания.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (34 часа).

Тема 3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками; шпагат с возвышенностей (продольный и поперечный);
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения до 10-20 с.;
- сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держать 30–40 с.);
- поднятие ноги, используя резиновый амортизатор.

Формы контроля: практические задания.

Тема 3.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия.

Практика. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Формы контроля: практические задания.

Тема 3.3. Упражнения для развития физических качеств.

Практика.

- Упражнения для развития скоростно–силовых качеств:
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (30 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.);
- прыжки с предметами в руках и с грузами (мешочек с песком, пояс с песком и др.; объем груза постепенно увеличивать);
- прыжки из глубокого приседа;
- упражнения для развития координации движений:
- прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).
- прыжки в глубину с высоты 30–40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.);
- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

Контрольные упражнения.

Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

Формы контроля: практические задания, контрольный упражнения.

Раздел 4. Хореография (47 часов).

Тема 4.1. Элементы классического экзерсиса (14 часов).

Теория. Правильное понимание и произношение основных классических танцевальных терминов.

Практика. 1. Упражнения у станка:

- 1). grand plie по IV, V позициям;
- 2). Battements tendus jetes ep face в маленьких позах.
- 3). Rond de jambe par terr ep dehors et ep dedans в сочетании с port de bras.
- 4). Temps lie par terre (вперед, назад).
- 5). Pas de basque вперед.
- 6). Полуповороты и повороты по V и VI позициям.
- 7). Saute (сотэ) - прыжок на месте по позициям, а также с поворотом на 45, 90 градусов.

2. Упражнения на середине зала:

- demi plie на середине зала по I, II, III, V позиции;
- grand plie по IV, V позициям;
- battement tendu в сторону из III позиции;
- rond de jambe par terr ep dehors et ep dedans в сочетании с port de bras.
- Releve на полупальцы по I, II, III, IV, V позициям;
- Battement releve lent — медленное поднимание ноги на 45° и 90° по I, II, III, V позициям (вперед, назад, в сторону);
- Grand battement jete - движение с большим броском по I, II, III, V позициям (вперед, назад, в сторону).

Формы контроля: практические задания.

Тема 4.2. Основы актерского мастерства по характеру музыки (10 часов).

Теория. Выразительные средства актёра. Основное средство актёра. Вспомогательные выразительные средства (грим, парик, наклейки, костюм).

Практика. Создание пластических этюдов с помощью жестов, мимики на заданную педагогом тему. Пластический этюд на свободную тему (передавать

эмоции и настроение, умение эмоционально проживать танец под определенную музыкальную композицию).

Формы контроля: практические задания.

Тема 3.3. Постановка и отработка танцевальных композиций (23 часа).

Практика. Этюды, танцы в ритме вальса, польки, танцы с предметом: с лентой, мячом.

Формы контроля: практические задания.

Раздел 5. Техническая подготовка (58 часов).

Тема 5.1. Упражнения с гимнастической лентой (17 часов).

Теория. Разновидности упражнений с лентой (змейка, восьмерка, зигзаг, круги и др.).

Практика. **Комплексы упражнений с лентой:**

- Змейки в вертикальном и горизонтальном направлении, начинается выполнение с левой руки и повторяется в сочетании с простыми выпадами (четыре раза).
- Лицевые и горизонтальные круги лентой – большой с лицевой стороны корпуса и средний за головой (четыре раза), средние с лицевой стороны (повторяются два раза).
- Спирали – выполняются по восемь счетов внутрь и наружу, повторяются для левой и правой руки по два раза, разучиваются большие спирали, сочетающиеся с кругами.
- Круги с обводками, бросками и передачами – малые выполняются с обводками, увеличивающиеся в лицевой плоскости чередуются с перебросками палочки из левой руки в правую и обратно, большие броски с ловлей в рисунок.

Формы контроля: практическое задание.

Тема 5.2. Вращения (17 часов).

Практика. Виды вращений: пируэт на 360°, на 720°; аттитюд; карандаш.

Формы контроля: практические задания.

Тема 5.3. Акробатические элементы (24 часа).

Теория. Значение акробатических упражнений для развития физических данных учащегося. Статические и динамические упражнения. Особенности выполнения. Страховка.

Практика.

1).Статические упражнения: «мост» из положения, стоя с втянутыми коленями, с захватом голени; на двух и одной ногах, руках; шпагаты: отрицательные (с возвышенностей) шпагаты (продольный и поперечный); стойки: стойка на предплечьях «Мексиканка»; упоры - стоя, сидя, лежа; «затяжка» (передняя, задняя, боковая), «Арабеск», «Флажок». Затяжки держать мышами до 20 сек.

2).Динамические упражнения: кувырки: через плечо или с дополнительным выходом ног; перевороты на руках (по направлению: вперед, назад) со сменой ног; «колесо» на одной руке (по направлению в бок: на право, налево); «рондад».

Формы контроля: практические задания.

Раздел 6. Промежуточная аттестация (4 часа).

Практика. **Промежуточная аттестация** проводится в конце первого полугодия (декабрь) в форме итогового занятия.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в конце учебного года (июнь) в форме итогового занятия, соревнований по эстетической гимнастике «Совершенство», выступление на Творческом отчете ЦДТ.

Формы контроля: итоговое занятие, соревнование.

1.4. Планируемые результаты

Таблица

соответствия задач - результатов – оценивающих материалов

Задачи	Результаты	Методы оценивания
<p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить с правилами соревнований по эстетической гимнастике; - познакомить с терминологией классического танца; - разучить общеразвивающие упражнения с резиновой лентой; - разучить упражнения специальной физической подготовки; - разучить упражнения классического экзерсиса базового уровня; - разучить групповую композицию с лентой; - разучить упражнения с гимнастической лентой, вращения; - разучить акробатические элементы: затяжки, кувырки, перевороты вперед и назад, рондат; - развивать выразительность, пластичность, грацию и изящество движений; - участвовать в соревнованиях по эстетической гимнастике «Совершенство». <p>Личностные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать общую культуру личности учащегося. <p>Метапредметные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать способность к саморазвитию и личностному самоопределению; - развивать наглядно-действенное мышление; - формировать умение оценивать правильность выполнения своих действий; - формировать умение работать в команде в процессе соревнований. 	<p>Учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по эстетической гимнастике; - терминологию классического танца. <p>Учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения с резиновой лентой; - выполнять упражнения СФП; - выполнять упражнения классического экзерсиса базового уровня; - демонстрировать групповую танцевальную композицию с лентой; - выполнять упражнения с гимнастической лентой, вращения; - выполнять акробатические элементы: затяжки, кувырки, перевороты вперед и назад, рондат; - выразительность, пластичность, грацию и изящество движений;- участвовать в соревнованиях по эстетической гимнастике «Совершенство». <p>Личностные результаты.</p> <p>Учащиеся будут проявлять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общую культуру личности учащегося. <p>Метапредметные результаты.</p> <p>У учащихся будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к саморазвитию и личностному самоопределению; - наглядно-действенное мышление; - умение оценивать правильность выполнения своих действий; - умение работать в команде в процессе соревнований. 	<p>Тестирование (знания)</p> <p>Практические задания</p> <p>Контрольные упражнения Грамоты</p> <p>Лепестковая диагностика.</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа

«Эстетическая гимнастика и танцы»

для детей 9-11 лет

Год обучения/ № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки контр. процедур	Продолжительность каникул
1 год группа № 1	01.09.2023	28.06.2024	40	80	160	2 раза в неделю по 2 часа	21-25.12.2022г. 21-25.06.2024г.	01-8.01.2024
1 год группа № 2	01.09.2023	28.06.2024	40	80	160	2 раза в неделю по 2 часа	21-25.12.2022г. 21-25.06.2024г.	01-8.01.2024

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Для успешных занятий хореографией, необходимо соблюдать следующие условия: светлый, просторный, хорошо проветриваемый класс с определённым температурным режимом не ниже + 17; минимум на одной стене класса должны быть зеркала; хореографический станок вдоль стен разной высоты. Для младших школьников (80 см), для среднего и старшего возраста (100 см); фонограммы - 6 шт.; ноутбук – 1 шт.; две раздевалки;

Инвентарь: коврики – 20 шт., кубики – 20 шт., ленты – 10 шт., эластичные ленты – 10 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение:

- видео соревнований по эстетической гимнастике «Совершенство», 2021г.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

По программе работает – Страшко Виктория Алексеевна со средним профессиональным образованием. В 2017 году окончила Жирновский педагогический колледж, специальность «учитель физической культуры».

В 2020 году прошла курсы профессиональной переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования» в объеме 252 часа.

2.3. Формы контроля

Входной контроль. Входная диагностика. Проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей учащихся в форме тестирования.

Текущий контроль. Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств, обучающихся; осуществляется на занятиях в течение учебного года. Текущий контроль проводится в форме контрольных нормативов, педагогического наблюдения, тестирования, практических заданий.

Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация - предусмотрена по окончании полугодия (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов, итоговых занятий.

Аттестация по итогам освоения программы. Итоговый контроль – это оценка и уровень качества освоения обучающимися программы по завершению обучения (июнь). Проводится в форме итоговых занятий, соревнований, сдачи контрольных нормативов, показывающих приобретенные знания и умения по программе.

2.4. Оценочные материалы

Для оценивания образовательных (предметных результатов):

- «Тестирование по теме: «Соревнования по эстетической гимнастике» (приложение № 2);
- «Практические задания по разделу «ОФП» (приложение № 3);
- «Практические задания по разделу «СФП» (приложение № 4);
- «Опрос и практические задания по разделу «Хореография» (приложение № 5);
- «Опрос и практические задания по теме: «Основы актерского мастерства» (приложение № 6);
- «Практические задания по разделу «Техническая подготовка» (приложение № 7);
- «Карта учета спортивных (творческих) достижений» (приложение № 9);
- «Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовки» (приложение № 10);
- «Информационная карта результативности освоения программы» (приложение № 11).

Для оценивания личностных результатов:

- «Лепестковая диагностика для оценивания уровня развития личностных качеств обучающихся» (приложение № 1).

Для оценивания личностных и метапредметных результатов:

- «Дневник педагогических наблюдений» (приложение № 8).

Работа с родителями:

- «Анкета опроса потребителей образовательных услуг» (приложение № 12).

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в очной форме обучения учащихся.

Методы организации образовательного процесса:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Метод развития и совершенствования двигательных реакций нужно сочетать с методом систематизированного художественного обучения. В возрасте 11-14 лет происходит интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, дифференцированного мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически более сложные движения. Для процесса восприятия необходимо периодическое и неоднократное повторение элементов и упражнений для наиболее полного и точного их запоминания.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Методы проведения занятий: беседа, игра, самостоятельная работа.

Методы контроля: итоговое открытое занятие.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, игра, концерт, открытое занятие, праздник, практическое занятие.

Методические рекомендации. Ссылка: <https://goo.su/jj0z6l>

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология разноуровневого обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,

- технология портфолио,
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия. Учебное занятие включает в себя три основные части:

1 часть – организационно-подготовительная:

- разминка (вспомогательно-тренировочные упражнения), работа у станка.

2 часть – основная:

- разучивание новых движений в соответствии с подобранным репертуаром;
- репетиционно - постановочная работа.

3 часть – заключительная:

- рефлексия, итог занятия.

2.6. Рабочая программа воспитания

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Жирновский центр детского творчества»

Жирновского муниципального района Волгоградской области

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 4 от 30.05.2023 г.



Утверждаю
Директор МБУДО «Жирновский ЦДТ»
С.А. Моров
Приказ № 42 от 30.05.2023 г.

**Рабочая программа воспитания по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе**

«Эстетическая гимнастика и танцы»

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

Форма реализации программы - очная

Уровень обучения – базовый

Автор составитель:

Страшко виктория Алексеевна,

педагог дополнительного образования

2023

Цель воспитательной работы по программе «Эстетическая гимнастика и танцы» - воспитание духовно-нравственной личности учащегося средствами эстетической гимнастики и хореографического искусства.

Задачи:

- содействовать формированию духовно-нравственных качеств ребенка - нравственных чувств (совести, долга, ответственности, гражданственности, патриотизма); нравственного облика (терпения, милосердия); нравственной позиции (способности к различению добра и зла, готовности к преодолению жизненных испытаний);

- развивать волевые качества: целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержку, решительность, настойчивость, дисциплинированность;

- создать условия для адаптации и самореализации каждого обучающегося в системе коллективных отношений;

- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;

- содействовать формированию устойчивого интереса к эстетической гимнастике, танцами.

Направления воспитательной работы: личностное воспитание; патриотическое воспитание; нравственное воспитание; воспитание толерантности; воспитание культуры; профессиональная ориентация; трудовое воспитание; воспитание семейных ценностей; формирование здорового образа жизни; социальное воспитание.

Педагогические принципы воспитания: индивидуальный подход; воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности; единство обучения и воспитания; гуманизм.

Методы воспитания:

- *методы формирования сознания (методы убеждения)* - объяснение, рассказ, беседа, диспут;

• *методы организации деятельности и формирования опыта поведения* - приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации. Например, встречи с интересными людьми, экскурсии, социальные акции, семейные мероприятия, создание тематических творческих продуктов (постановка тематических номеров, разработка презентации), флешмобы, конкурсы;

- *методы стимулирования поведения и деятельности* - поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Формы реализации воспитательной деятельности: индивидуальные, групповые, коллективные, массовые.

Планируемые результаты:

Выпускник:

-способен к жизнедеятельности в обществе на основе принятых им ценностей, знаний норм, прав и обязанностей, приобретенных умений эффективно взаимодействовать с окружающими; имеет активную гражданскую позицию, уважает историю России, ее традиции, а также традиции и историю других народов;

- способен управлять своим поведением, мобилизовать все свои силы для достижения цели;
- умеет работать в коллективе, подчинять свои интересы общей цели;
- имеет потребность в сохранении и дальнейшем совершенствовании собственного здоровья.

Формы мониторинга и предъявления результатов воспитательной работы по программе: наблюдение, анкеты, беседы, открытые мероприятия.

Календарный план воспитательной работы по программе «Эстетическая гимнастика и танцы» на 2023-2024 учебный год. Ссылка: <https://goo.su/ZUYO>

Работа с родителями занимает большое место при реализации программы. Для того чтобы учащиеся могли успешно заниматься в объединении много лет, быть полноценными участниками жизни коллектива, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей. Особенно это важно при работе с мальчиками. Известно, что мальчишки в меньшей степени тяготеют к выполнению повторяющихся движений, они более непоседливы, подвижны, с большим разбросом внимания. Поэтому задача педагога вовлечь родителей в жизнь коллектива. Родители являются постоянными помощниками педагога на концертах, при изготовлении костюмов. На праздниках родители не только гости, но и активные организаторы вечеров, участники мероприятий. Родители выступают помощниками педагога в организации экскурсий, посещения театров, музеев, и выездных конкурсов.

Задачи, которые решает педагог в работе с родителями:

- установление тесного контакта с родителями
- информирование родителей об успехах детей;
- оказание помощи во взаимоотношениях детей и родителей.

Формы работы с родителями: День открытых дверей, экскурсия, концерт, родительские собрания, индивидуальное консультирование, телефонные переговоры, анкетирование родителей – *приложение № 10.*

2.7. Список литературы

Нормативные документы:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Для педагога:

Основная литература:

1. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие / И. Г. Есаулов. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 160 с.

2. Мустафина, А.И. Методы силовой тренировки в эстетической гимнастике / А.И. Мустафина, М.Ш. Арбеева, Т.И. Сергина, И.В. Воробьева. – Казань: Казанск. федеральн. ун-та, 2021. – 28 с.

3. Мориц, В. Э. Методика классического тренажа: учебное пособие / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. — 7-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 224 с. — ISBN 978-5-8114-5317-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140674> (Дата просмотра: 15.05.2023).

4. Николаева, Л.Я. Танец: теория, методика и практика / Л.Я. Николаева, Т.В. Сабанцева, О.А. Горобчук - Омск, 2019.—118 с.

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42686810 (Дата просмотра: 10.05.2023).

5. Новокщенова, О.И. Анализ композиционной подготовки в эстетической гимнастике на начальном этапе тренировки // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 3 (29). – С. 145-150. – Электрон. копия

доступна на сайте Науч. электрон. б-киеLIBRARY.RU. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41228883> (Дата просмотра: 17.05.2023). –

6.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 августа 2017 г. N 777. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА"

Дополнительная литература:

1.Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. - М.: Лань, 2019. Проспект, 2015. 26с.

2.Вербова, И.А. Что такое эстетическая гимнастика и зачем она нужна. М: Проспект, 2019. 26с.

3.Каспарова, Л.К. Воспитание мягкости, плавности, слитности и выразительности движений в процессе занятий гимнастикой / Каспарова Л.К. // Материалы XX юбилейной научной конференции. Алма - Ата: КГИФК, 2022. С.76-78.

4.Конеева, Е.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований / Конеева Е.В. М: Прометей, 2020. 170 с.

5.Морозова, Л.П. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике. Учебно-методическое пособие / Морозова Л.П., Ночевнова П.В. М.: б.и., 2022. 32с.

6.Плешкань, А. В. Современные аспекты художественной гимнастики: учеб.-метод. пособие / А. В. Плешкань, А. А. Дубовова, Г. Ю. Масенко ; Кубанск. гос. ун-т физич. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2018. – 150 с.: ил., табл. Шифр РНБ: 2018-3/14611.

7.Пляшешник, А.Д. Методическое пособие в помощь педагогу дополнительного образования, руководителю хореографических кружков, объединений / Пляшешник А.Д. - Москва 2018. - 315с.

Для детей:

1.Богаткова, Л.Н. И мы танцуем / Л.Н. Богаткова – М.: Детская литература, 2019.

2. Дешкова, И. Загадки Терпсихоры / И. Дешкова. - М.: Детская литература, 2019. - 160 с.
3. Дубкова, С. И. Блистательный мир балета (подарочное издание) / С.И. Дубкова. - М.: Белый город, 2018. - 480 с.
4. Ритм и пластика: художественная гимнастика // Спорт в шк. – 2019. – № 11. – С. 60-63. (В т.ч. о Высш. школе худож. движения в Ленингр. ин-те физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта).

Для родителей:

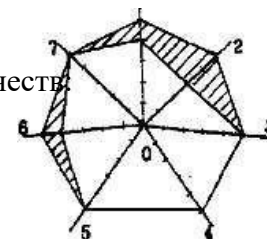
1. Черемховская, Р.А. Танцевать могут все / Р.А. Черемховская– Минск: Народная асвета, – 2020.
2. Федорова, Г.П. Танцы для детей / авт. сост. Г.П. Федорова– СПб.: Детство-пресс, 2019.
3. Эльяш, Н.И. Образы танца / Эльяш Н.И. – М.: Знания, 2020.

Лепестковая диагностика для оценивания уровня развития личностных качеств обучающихся

Проводится в форме входного и итогового контроля в начале и в конце учебного года, что позволяет проследить динамику развития личностных качеств у обучающихся. Данные диагностики заносятся в информационную карту.

Инструкция по проведению

- а) Оцените по 5-тибалльной шкале наличие у себя следующих качеств:
- Готовность к саморазвитию.
 - Готовность к личностному самоопределению.



- б) Поставьте точки на шкале того луча, который соответствует номеру качества.
в) Соедините точки, заштрихуйте внешний контур.

Информационная карта развития личностных качеств обучающихся Педагог

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Входной контроль		Уровень развития	Итоговый контроль		Уровень развития
		Готовность к саморазвитию	Готовность к личностному самоопределению		Готовность к саморазвитию	Готовность к личностному самоопределению	
1.							
2.							

Уровни развития:

- начальный уровень (1 балл) - 5-6 баллов
- средний уровень (3 балла) - 15-16 баллов
- высокий уровень (5 балла) - 24-25 баллов

**Тестирование по теме:
«Соревнования по эстетической гимнастике»**

Инструкция для учащихся: внимательно прочитайте вопрос и выберите из предложенных вариантов ответа нужно выбрать один правильный ответ.

Вопросы:

- Форма проведения и характер соревнований по эстетической гимнастике.
 - а). в соревнованиях по эстетической гимнастике принимают участие только группы;
 - б). соревнования проводятся в два этапа: предварительные соревнования и финальные соревнования;
 - в). характер соревнований: соревнования являются личными и проводятся только среди групп;
 - г). все вышеперечисленное.

- Программа соревнований по эстетической гимнастике
 - а). программа соревнований предусматривает выполнение Группами произвольного упражнения;
 - б). программа соревнований предусматривает выполнение Группами обязательного и произвольного упражнения;
 - в). программа соревнований предусматривает выполнение Группами обязательного упражнения.

- Возрастные категории:
 - а). девочки 8 - 10 лет. 2 члена Группы могут быть на 1 год старше максимально допустимого возраста;
 - б). девочки 10 - 12 лет. 2 члена Группы могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста; в). девушки 12 - 14 лет. 2 члена Группы могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста; г). все вышеперечисленное.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 августа 2017 г. N 777
ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА"

Настоящие правила вида спорта "эстетическая гимнастика" (далее - Правила) разработаны в соответствии с Правилами вида спорта "эстетическая гимнастика", утвержденными Международной федерацией эстетической групповой гимнастики (далее - IFAGG). Действие Правил распространяется на все официальные спортивные соревнования (далее - соревнования) по эстетической гимнастике, проводимые на территории Российской Федерации.

Соревнования проводятся на объектах спорта или в местах проведения соревнований, которые отвечают требованиям законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в части обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также отвечают требованиям Правил.

Практические задания по разделу «ОФП»

Задание № 1. Выполнение комплекса упражнений с эластичной лентой.

Задание № 2. Выполнение упражнений с эластичной лентой на пресс.

Упражнения с лента-эспандер:

- упражнение для спины;
- упражнение на трицепс и мышцы спины;
- упражнение на бицепс;
- упражнение на плечи и грудные мышцы;
- упражнение на бедра;
- упражнение на ягодицы;
- упражнение на ноги;
- приседания с прыжком.

Практические задания по разделу «Специальная физическая подготовка»

Задание № 1. Выполнение шпагата с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками; шпагат с возвышенностей (продольный и поперечный).

Задание № 2. Выполнение движений ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения до 10-20 с.

Задание № 3. Выполнение седа с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 30–40 с.).

Задание № 4. Выполнение прыжков толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Задание № 5. Выполнение прыжков со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (30 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.).

Задание № 6. Выполнение упражнений на координацию движений: прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Задание № 7. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

План-конспект контрольного занятия по классическому экзерсису.

Задачи занятия:

- изучение элементов классического танца 3 года обучения;
- овладение навыками координации движений, устойчивостью;
- освоение техники прыжков и вращений;
- совершенствование закрепления и отработки пройденного материала;
- развитие артистичности и индивидуальности.
-

Содержание занятия (45 минут)

1. Организационный момент.

- Поклон.
- Шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег на полупальцах, шаг с подскоком.

Основная часть.

- **Упражнения у палки (станок).**
 - упражнения 2 года обучения;
 - упражнения 3 года обучения:
 - 1). grand plie по IV, V позициям;
 - 2). battements tendus jetes en face в маленьких позах.
 - 3). rond de jambe par terre en dehors et en dedans в сочетании с port de bras. 4). temps lie par terre (вперед, назад).
 - 5). pas de basque вперед.
 - полуповороты и повороты по V и VI позициям.
 - saute (сотэ) - прыжок на месте по позициям, а также с поворотом на 45, 90 градусов.
- **Упражнения на середине зала:**
 - 1). demi plie на середине зала по I, II, III, V позиции;
 - 2). grand plie по IV, V позициям;
 - 3). battement tendu в сторону из III позиции;
 - 4). rond de jambe par terre en dehors et en dedans в сочетании с port de bras. 5). releve на полупальцы по I, II, III, IV, V позициям;
 - battement releve lent — медленное поднятие ноги на 45° и 90° по I, II, III, V позициям (вперед, назад, в сторону);
 - grand battement jete - движение с большим броском по I, II, III, V позициям (вперед, назад, в сторону).

Заключительная часть.

Занятие завершается port de bras с наклонами вперед и перегибами назад и в стороны.

Опрос и практические задания по теме: Основы актерского мастерства

1. Опрос. Вопросы:

- 1). Выразительные средства актёра? *Ответ:* действие, мимика, жест.
- 2). Основное средство актёра? *Ответ:* действие.
- 3). Вспомогательные выразительные средства? *Ответ:* грим, парик, наклейки, костюм.

2. Практические задания:

Задание № 1. Создание пластических этюдов с помощью жестов, мимики на заданную педагогом тему.

Задание № 2. Выполнение пластического этюда с помощью жестов, мимики на свободную тему.

Практические задания по разделу «Техническая подготовка»

Задание № 1. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической лентой.

Задание № 2. Выполнение вращений: пируэт на 360°, на 720°, аттитюд, «карандаш».

Задание № 3. Выполнение акробатических элементов (мост из положения, стоя с втянутыми коленями, с захватом голени; мосты - на двух и одной ногах, руках; затяжки, арабеск, флажок; кувырки: через плечо или с дополнительным выходом ног; перевороты на руках вперед, назад, со сменой ног; «Колесо» на одной руке вправо, влево; «Рондад»).

**Дневник педагогических наблюдений
по ДОП «Эстетическая гимнастика и танцы» для детей 9-11 лет
ФИО**

Цель: организация профилактической, социально-значимой деятельности учащихся и работа по укреплению, развитию и формированию личности.

Раздел I. Информационный лист.

Данные учащегося.

В этом разделе помещается информация, помогающая педагогу дополнительного образования проанализировать личные данные учащегося.

Раздел II. Педагогико – психологическая характеристика на учащегося.

Характеристика на учащегося.

В этом разделе помещаются характеристики на учащегося, составленные педагогом дополнительного образования и психологом. Информация, помогающая проанализировать ученика его характер, способности; результаты психологической диагностики.

Раздел III. Образовательная деятельность.

Наблюдение за образовательной деятельностью.

В данном разделе помещаются результаты наблюдений и посещаемости учащегося; а также описание основных форм и направлений его творческой активности. Материалы, представленные в данном разделе, дают широкое представление о динамике образовательной активности учащегося.

Раздел IV. Индивидуальная работа.

Содержание работы.

План и содержание работы с учащимся.

**Информационная карта учета педагогических наблюдений за формированием
метапредметных результатов**

№ п.п.	Фамилия, имя учащегося	Уровень развития мышления	Умение оценивать правильность выполнения своих действий	Общая культура личности, способной адаптироваться в современном обществе	Навыки выразительности, пластичности, грации и изящества движений	Умение взаимодействовать в команде в процессе соревнований, конкурса
1.	...					

Карта учета спортивных (творческих) достижений

№ п.п.	Фамилия, имя	Внутренний уровень	Районный уровень	Региональный уровень	Межрегиональный уровень	Всероссийский	Международный
1.						
2.						

Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня конкурсов:

- в коллективе - от 1 до 3 баллов;
- на уровне района и города - от 2 до 4 баллов;
- на всероссийском или международном уровнях - от 3 до 5 баллов.

Контрольные упражнения по ОФП, СФП и технической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях, И.П.- стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
Сила	И.П. – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с (не менее 10 раз)
	И.П.- лежак на животе, подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с (не менее 30 раз)
Координация	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 с)
	Равновесие «захват» назад с помощью одноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)
	Переворот в сторону «колесо». Выполняется в обе стороны (выполнить 3 раза подряд по одной линии)

Информационная карта результативности освоения программы

№ п.п.	Фамилия, имя	Вход-ной контроль	Промежуточный контроль								Аттестация по итогам освоения программы					Итого
			Личностные качества	Раздел 1	Раздел 2	Раздел 3	Раздел 4	Раздел 5	аттестац ия		Знания, Умения	Личностные результаты	Мегапредметные результаты	Достижения учащихся		
				т	Пр.	Пр	т	Пр	т	Пр						
1.	...	5	5	5	5	5	5	5	5	5	15	25	5	5	5	55
2.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	15	4	4	3	35

В каждом столбце входного и промежуточного контроля выставляется от 1 до 5-х баллов. В конце года все баллы суммируются.

В Аттестации в столбцах: "Знания" и "Умения" суммируются оценки по разделам в рамках промежуточного контроля. Затем суммируются баллы по столбцам Аттестация по итогам освоения программы и выявляется уровень освоения программы.

3 уровня освоения программы:

Высокий уровень – от 50 до 55 баллов.

Средний уровень – от 45 до 49 баллов.

Низкий уровень – от 10 до 40 баллов.

Анкета опроса потребителей образовательных услуг

В рамках проведения независимой оценки, качества оказания услуг образовательными организациями, просим Вас оценить работу образовательной организации.

Анкетирование проводится анонимно.

	УДОВЛЕТВОРЕНЫ ЛИ ВЫ:	ДА	НЕТ	ЗАТРУ ДНЯЮСЬ
1.	Вашими отношениями с педагогами?			
2.	Отношениями между учащимися в объединении?			
3.	Профессиональным уровнем педагогического коллектива, в частности своего педагога?			
4.	Качеством образования, получаемого вашим ребёнком в ЦДТ?			
5.	Качеством воспитательной работы?			
6.	Материально-технической оснащённостью ЦДТ? (оборудование кабинета)			
7.	Условиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей?			
8.	Условиями, направленными на развитие творческих способностей и интересов детей, включая их участие в конкурсах и соревнованиях?			
9.	Степенью учета мнения и пожеланий родителей в организации работы в ЦДТ и уровнем родительского самоуправления на уровне детского коллектива?			
10.	Готовы ли Вы рекомендовать данную образовательную организацию родственникам и знакомым?			

11. Каким видом творческой деятельности Вы бы хотели заниматься в ЦДТ?

Ответ: