

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
 Г.А.Петровская-Руссу
« 31 » 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГРАЦИЯ И ПЛАСТИКА»

Уровень программы: ознакомительная
Срок реализации программы: 144 часа
Возрастная категория: от 6 до 15 лет
Состав группы: 12-20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 54706

Автор-составитель:
Лавренова Лилия Юрьевна
Педагог дополнительного образования

г. Новороссийск 2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Ритмопластика» имеет художественную направленность.

Программа модифицированная. Составлена на основе примерной программы «Спортивная гимнастика»: Ширманова С.И. Программа для тренеров-педагогов дошкольных образовательных учреждений».

Основное содержание программы составляют упражнения для развития уровня координации, ловкости, гибкости, а также акробатика и упражнения, направленные на повышения уровня общей физической подготовки. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, желанию научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательного учреждения:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года) (далее – Федеральный закон гл. 3; ст.31;п.3);

2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;

6. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г.№ 996-р;

8. Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

9. Федеральным проектом «Образование» (протокол от 7 декабря 2018 г. № 3);

10. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Распоряжением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 11 августа 2022 г. №329-р «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024годы) в Краснодарском крае»;

12. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242);

13. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.;

14. Положением о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУДО «Центр детского творчества»;

15. Уставом МБУ ДО «Центр детского творчества».

1.1.1. Направленность программы - художественная.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Актуальность программы видится в сохранении и укреплении здоровья детей, заботе о гармоничном развитии всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач и достижению поставленной цели и обусловлена тем, что занятия ритмопластикой являются одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует

деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

1.1.3. Отличительные особенности

Темы творческих занятий определяются спецификой хореографического воспитания. Творческие ситуации разыгрываются как при индивидуальной, так и при коллективной работе. Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения танцам является разъяснение ребенку последовательности действий в постановочной работе.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методы как «возвращение к пройденному», придают объемность линейному и последовательному освоению материала в данной программе.

1.1.4 Адресат программы

Программа «Ритмопластика» знакомит детей 6-15 лет с историей возникновения ритмопластики, техникой безопасности при выполнении упражнений.

Практическое: обучение детей технике выполнения ритмических упражнений.

Объем программы -144 часа

Срок реализации программы - 1год

Форма обучения: –групповая, очная, при сформировавшемся запросе дистанционная (электронная форма с применением дистанционных технологий).

Режим занятий – 2 раз в неделю (по 2 часа –занятие длится 40 минут, 5 минут перерыв). Продолжительность занятия соответствует правилам СанПиН и Методическим рекомендациям по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 19 марта 2020 г.

Данная программа может быть реализована для детей с особыми образовательными потребностями – дети, проявившие выдающиеся способности (одаренные дети) и дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с условием индивидуального построения образовательного маршрута.

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями учащегося (уровень готовности к освоению программы). Также в программе предусмотрено участие детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

1.1.5. Особенности организации образовательного процесса.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Каждый раздел программы представляет собой относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы). Все разделы программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Содержание каждого раздела формируется с учетом сохранения преемственности образовательных частей.

Особенное внимание уделяется на партерном экзерсисе. Во время проведения занятий педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности.

Основное содержание цикла занятий рассчитано на три этапа, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, этапы соответствуют группам начального звена обучения, и от этапа к этапу идет усложнение. Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений – азбука, ритмики, пластики, акробатические и гимнастические элементы, что способствует гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся, их гибкости и пластике. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками.

1.1.6. Уровни содержания программы, объём и сроки ее реализации.

Первый год обучения, предназначен для обучающихся младшего и старшего дошкольного возраста, состоит из пяти разделов, общее количество часов 72 часа. За весь период обучения программа позволяет обучающимся проявить свои способности, развить склонности, приобрести опыт собственной творческой деятельности.

Запланированное количество часов по разделам:

Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ -1 час;

Раздел 1.« Общая физическая подготовка» –23 часа;

Раздел 2.« Акробатические упражнения» – 18 часов;

Раздел 3.« Упражнения для развития гибкости»– 10 часов;

Раздел 4. «Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и Координации»- 10 часов;

Раздел 5. «Хореографическая подготовка»-10 часов.

1.2.Цель и задачи программы

Цель заключена в формировании навыков выразительности, пластичности, грациозности, посредством ритмических движений.

Задачи:

обучающие:

- обучать детей владеть своим телом, культуре движения;
- укреплять здоровье и повышать работоспособность, развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;
- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;

развивающие:

- стимулировать познавательные процессы личности ребенка;
- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности;
- развивать коммуникативный навык, формировать навык работы в команде.

воспитательные:

- способствовать повышению двигательной культуры детей;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом
- обеспечивать интерес и любознательность детей, способствовать созданию атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Планируемые результаты:

предметные:

- иметь мотивацию к выполнению упражнений;
- ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- уметь правильно выполнять упражнения, знать названия элементов и последовательность выполнения движений;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

метапредметные:

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

личностные:

- повышать уровень мотивации к занятиям и работе на итоговый результат;
- соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № | Разделы | Количество часов | | | |
|---|---------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |

| | | | | | |
|----|---|------------|-----------|------------|---|
| | Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ | 1 | 1 | - | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 35 | 6 | 29 | Входной контроль – измерение контрольных данных |
| 2. | Акробатические упражнения | 23 | 4 | 19 | |
| 3. | Упражнения для развития гибкости | 30 | 4 | 26 | |
| 4. | Ритмика | 25 | - | 25 | |
| 5. | Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации | 20 | 4 | 16 | |
| 6. | Хореографическая подготовка | 10 | - | 10 | Постановочная работа |
| | Итого часов: | 144 | 19 | 125 | |

Содержание программы

| № | Направление | Цель | Виды упражнений |
|----|------------------------------------|---|--|
| 1. | Общая физическая подготовка | Содействовать развитию и укреплению всех мышечных групп организма, развитию силовых, скоростных способностей, ловкости и выносливости. | Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук, подтягивания, приседания), прыжковые, беговые упражнения. |
| 2. | Акробатические упражнения | Учить выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений и простые акробатические элементы, обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. | Группировка, перекаты, кувырок, перевороты, мост, стойки, шпагаты, равновесия, специальные упражнения. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 3. | Упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки | Учить выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений и простые акробатические элементы, обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. | Группировка, перекаты, кувырок, перевороты, мост, стойки, шпагаты, равновесия, специальные упражнения. |
| 4. | Ритмика | Формировать музыкально-ритмические навыки, учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, скоординировано. | Изучение и постановка ритмических танцев. Координация движений, спортивные упражнения. Танцевальные шаги, хореографические упражнения и движения |
| 5. | Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации | Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. | Построение в шеренгу и в колонну по команде, повороты переступанием, передвижение в сцеплении, построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом, построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»), построение в рассыпную, бег в рассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга, различные виды прыжков. |
| 6. | Хореографическая подготовка | Формировать музыкально-ритмические навыки, учить | Танцевальные движения, позиции рук и ног, танцевальные шаги, импровизация под |

| | | | |
|--|--|--|---------|
| | | детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, скоординированно. | музыку. |
|--|--|--|---------|

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для каждой учебной группы.

Количество учебных недель или дней – программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

Продолжительность каникул – в период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

Сроки контрольных процедур обозначены в календарном учебном графике.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы Центром обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;

Перечень оборудования:

- музыкальная колонка
- шнур аукс
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики;
- диски с записями музыкальных произведений

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

- пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки);

Информационное обеспечение:

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности,

уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения танцам детей младшего школьного возраста необходимо использовать игровой принцип. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Из всего многообразия средств обучения классический танец отличается тем, что является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры. Поэтому классический экзерсис, после изучения основных его элементов, рекомендуется использовать в качестве тренажа на репетициях коллектива. Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке. Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки, выработка выворотности ног в упражнениях на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Кадровое обеспечение.

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, имеющего:

-среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю);

-дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю).

Педагог дополнительного образования, должен отвечать всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника. Преподавание разных видов танца требует от педагогов специального образования и разносторонней подготовки в

области хореографии, педагогики и психологии.

Для успешной реализации образовательной программы имеется:

- физкультурный зал с ковровым покрытием;
- шкаф для хранения методической литературы, дидактического материала;
- шкаф для хранения материалов и инструментов;
- CD, DVD-диски, flash-накопители;
- аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр, экран, проектор;
- иллюстрации с изображением гимнастических упражнений, фотографии с изображением известных гимнастов.

2.3. Формы аттестации и контроля.

За период обучения воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой два раза в год.

Для этой цели промежуточный контроль – участие в концертах, конкурсах и итоговый контроль.

Ежегодно проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей.

Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Самой доступной формой подведения итогов являются контрольные занятия и мониторинг. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей путем наблюдений и с помощью тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь и май). Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности и осуществления необходимой коррекции работы.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика физического состояния занимающихся:

| № | Фамилия, имя | Прыжок в длину с места, см | | Наклон вперед в положении сидя, см | | Подъем туловища в сед за 30 сек, кол-во повторений | |
|---|-----------------|----------------------------|------|------------------------------------|------|--|------|
| | | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |

2.5. Методическое обеспечение программы

Для реализации программы используются разнообразные формы, методы, технологии, выбор которых определяется целями, задачами и содержанием каждого конкретного занятия.

Формы проведения организованной образовательной деятельности

| <i>№</i> | <i>Тип занятия</i> | <i>Задачи занятия</i> |
|----------|--|---|
| 1 | Вводный | В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях. |
| 2 | Изучение нового материала (обучающий) | Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение |
| 3 | Комплексный | Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. |
| 4 | Совершенствование изученного ранее материала | Углубленное изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях. |
| 5 | Контрольный | Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу. |

Методы организации обучающихся на занятии

| <i>№</i> | <i>Метод</i> | <i>Суть метода</i> |
|----------|--------------|---|
| 1 | Фронтальный | Одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п. |
| 2 | Поточный | Все дети выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). |

| | | |
|---|----------------|---|
| 3 | Посменный | Дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается. |
| 4 | Групповой | Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением преподавателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию преподавателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами. |
| 5 | Индивидуальный | Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя. |

Список литературы

Литература для педагога:

- Ширманова С.И. Методическое пособие «Спортивная гимнастика» Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2018. – № 69.
- Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011.
- Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
- Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
- Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг». Творческий центр «Сфера» 2012.

Электронные ресурсы:

["https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_гимнастика"](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_гимнастика) Спортивная гимнастика – сайт содержит информацию об истории вида спорта, правилах и участниках.

Электронные ресурсы для обучающихся:

- <https://www.youtube.com/watch?v=EfdxLk5ygYE> – спортивная гимнастика для детей.

Календарный учебный график

| № | Дата проведения | | Кол-во часов | Тип занятия | Раздел | Содержание занятия | Метод организации | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля |
|---|-----------------|------|--------------|---|--|---|-----------------------|--|-----------------------|
| | План | Факт | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | Вводный, обучающий | Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ | Рассказ о гимнастике, техника безопасности на занятии, гимнастическая терминология, знакомство с залом. | Фронтальный | Знать правила ТБ на занятии | Текущий |
| 2 | | | 2 | Контрольный, комплексный | Общая физическая подготовка (1) | ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий, тестирование |
| 3 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития гибкости (1) | Султанчик, колечко, шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 4 | | | 2 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Общая физическая подготовка (2) | Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса | Текущий, фронтальный |
| 5 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (1) | Строевые упражнения, ходьба по скамье | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 6 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (1) | Стойка на лопатках, корзиночка | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 7 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (3) | Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--------------------------------------|--|-------------|---|---------|
| 8 | | | 2 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (2) | Стойка на лопатках, корзиночка | Фронтальный | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
| 9 | | | 2 | Обучающий, комплексный, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости (2) | Корзинка, шпагаты, наклоны | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 10 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Хореографическая подготовка (1) | Терминология, позиции рук | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 11 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 12 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (4) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 13 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития гибкости (3) | Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 14 | | | 2 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (3) | Стойка на лопатках, колечко, корзинка | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 15 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 16 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|---|----------------------------------|---|---------|
| 17 | | | 2 | Обучающий | Упражнения для развития ловкости и координации (2) | Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 18 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (5) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 19 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития гибкости (4) | Самолет, шпагаты, складка | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 20 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (6) | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Фронтальный, поточный, групповой | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 21 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (4) | Упоры, группировка | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 22 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (5) | Группировка, перекаты, ванька-встанька | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
| 23 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (7) | Упражнения на развитие прыгучести | Поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 24 | | | 2 | Совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (6) | Группировка, перекаты | Групповой | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
| 25 | | | 2 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития ловкости и координации (3) | Ходьба по скамье, прыжки со скамьи | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 26 | | | 2 | Обучающий | Хореографическая подготовка (2) | Позиции ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног | Текущий |
| 27 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (8) | Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|------------------------|---|---------|
| 28 | | | 2 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости (5) | Птичка, корзинка, шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 29 | | | 2 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (7) | Упоры, стойка на голове | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 30 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (8) | Мост, стойка на лопатках, корзинка | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
| 31 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 32 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (9) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 33 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 34 | | | 2 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (9) | Мост, группировка, перекуты | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
| 35 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (4) | Ходьба с препятствиями, равновесия | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|---|--------------------------|---|---------|
| 36 | | | 2 | Обучающий | Хореографическая подготовка (3) | Танцевальные шаги | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять шаги | Текущий |
| 37 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (10) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 38 | | | 2 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (10) | Перекаты, кувырок вперед | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
| 39 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 40 | | | 2 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости (6) | Мост на коленях, колечко | Фронтальный | Уметь выполнять элементы | Текущий |
| 41 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (11) | ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 42 | | | 2 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (5) | Лазание по гимнастической стенке и скамейке | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 43 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 44 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|-----------------------|---|---------|
| 45 | | | 2 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (11) | Перекаты, кувырок вперед | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
| 46 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (12) | Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 47 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (12) | Стойка на голове и руках | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 48 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (6) | Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 49 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (13) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 50 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 51 | | | 2 | Обучающий | Хореографическая подготовка (4) | Танцевальные движения | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 52 | | | 2 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (13) | Мост, мост на коленях | Фронтальный | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
| 53 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|---|-----------------------------|---|---------|
| 54 | | | 2 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (7) | Мост, мост на коленях, шпагаты | Фронтальный, индивидуальный | | Текущий |
| 55 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 56 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (14) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 57 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 58 | | | 2 | Комплексный | Хореографическая подготовка (5) | Импровизация под музыку | Индивидуальный | Уметь выполнять движения под музыку | Текущий |
| 59 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 60 | | | 2 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (7) | Ходьба с выполнением упражнений в движении | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 61 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 62 | | | 2 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (14) | Кувырок вперед, мост на коленях, стойки | Фронтальный, индивидуальный | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|------------------------|--|--|------------------------|-----------------------------------|---------|
| 63 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 64 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 65 | | | 2 | Комплексный | Общая физическая подготовка (15) | ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 66 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 67 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 68 | | | 2 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (8) | Ходьба по скамье с выполнением упражнений | Поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 69 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
| 70 | | | 2 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (8) | Шпагаты, птичка, птичка с согнутой ногой | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| 71 | | | 2 | Обучающий, комплексный | Ритмическая подготовка | Постановка корпуса, позиции рук, ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|------------|-------------|---|---|----------|----------------------------|---------|
| 72 | | | 2 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (10) | Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов. | Поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
| Итого: | | | 144 | | | | | | |

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ
освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Грация и пластика»

в группе ____ года обучения _____ учебный год. Педагог дополнительного образования _____

Модуль программы _____

Группа _____

| | Ф.И.учащихся | Параметры оценки (от 1 до 3 баллов) | | | | | | Итоговый показатель |
|-------|--------------|---|----------------------------|---|---|--|---|------------------------|
| | | Степень заинтересованности ребенка в танцевально - ритмической деятельности | Уровень ритмического слуха | Уровень артистичности и творчества в танцевальных комбинациях | Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями | Уровень развития танцевально-ритмических навыков | Уровень качества танцевально - ритмических движений, координации и движений | |
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

- 1 балл — низкий уровень развития
- 2 баллы — средний уровень развития
- 3 балла — высокий уровень развития

Общий уровень сформированности предметных компетенций:

- 1-7 баллов — низкий уровень сформированности
- 8 -14 баллов средний уровень сформированности
- 15-21 балла — высокий уровень сформированности

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБУ ДО «Центр детского творчества»
ДООП «Грация и пластика»
 2023-2024 учебный год

Вид контроля _____
 (промежуточный, итоговый)

Направленность программы **художественная**

Срок реализации _____

№ группы _____ год обучения _____ кол-во детей в группе _____

ФИО педагога **Лавренева Лилия Юрьевна**

Дата проведения _____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов: уровень (повышенный, базовый, минимальный)

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЯ

| № | Фамилия, имя ребенка | Этап (год) обучения | Уровень освоения программы | Результат контроля |
|-----|----------------------|---------------------|----------------------------|--------------------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |
| 11. | | | | |
| 12. | | | | |

Всего _____ обучающихся
 выпущено _____ обучающихся
 выбыло _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации:
 повышенный уровень _____ чел.
 базовый уровень _____ чел.
 минимальный уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

Заместитель директора по УВР
 МБУ ДО «ЦДТ»

С.В. Волкова