



## Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА»

Составитель приложения

Алексеева Лариса Михайловна, методист

### Оглавление

Краткие сведения о программе .....	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП .....	2
Показатели и критерии оценки результативности освоения ДОП для промежуточной / итоговой аттестации .....	4
1.2 Оценочные материалы .....	8
Диагностические материалы 1 года обучения.....	8
Вводная диагностика .....	8
Промежуточная диагностика .....	11
Диагностические материалы 2 года обучения.....	15
Вводная диагностика .....	15
Промежуточная диагностика .....	18
Итоговая аттестация.....	20
1.3 Формы фиксации результатов контроля. ....	22
Зачетная ведомость промежуточной / итоговой аттестации .....	25
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	29
Комплекс упражнений партерной гимнастики .....	29
План занятий.....	32

### Краткие сведения о программе

Дополнительная общеразвивающая  
программа

Автор (составитель) программы:

Направленность программы /  
направление (вид) деятельности

Возраст детей, осваивающих программу

Срок реализации программы

**БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Тихонова Тамара Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

**художественная**  
**хореография**

5-8 лет

2 года

## 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Для эффективного отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый. Сроки и формы его проведения, формы фиксации результатов представлены в таблице:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Текущий.	педагогическое наблюдение за выполнением практических заданий, устный опрос, учебный концерт; учебный конкурс, участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях	Диагностическая карта
Промежуточная аттестация (май 1 обучения)	–учебный концерт, учебный конкурс, обобщающее итоговое занятие	– Диагностическая карта результативности освоения ДОП. – «Карта учета творческих достижений» (участие в концертах, праздниках, фестивалях). – Видеозаписи и фотографии выступления коллектива  Зачетная ведомость промежуточной аттестации. Протокол промежуточной аттестации.
Итоговый контроль (май 2 год обучения)	–отчетный концерт. итоговое занятие	– Диагностическая карта результативности освоения ДОП.

#### **Цель текущего контроля**

Овладение детьми комплекса упражнений, знание теоретических знаний по дополнительной общеразвивающей программе.

В ходе текущего контроля дети овладевают гимнастическими элементами и закрепляют свои навыки на концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях, результаты оценки подтверждаются Дипломами. Помимо участия в концертах и конкурсах, в ходе постоянного наблюдения систематически отслеживается правильность выполнения гимнастических упражнений. Результаты оценки заносятся в диагностическую карту физического развития (Приложение 1)

#### **Промежуточная и итоговая аттестация (контроль)**

Цель: Определение степени достижения результатов обучения, закрепление знаний, полученных в течение года (реализации всей программы), ориентация обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение.

Промежуточная аттестация проходит в конце учебного года. Итоговая аттестация/итоговый контроль в конце реализации программы, в форме отчетного концерта, итогового занятия. Проверка теоретических знаний проходят в форме тестирования и групповой беседы. Практические навыки проверяются путем выполнения контрольных упражнений.

Личностные качества – педагогическим наблюдением. Показатели и критерии оценки результативности реализации ДОП представлены в приложении. Результаты промежуточной аттестации заносятся в «Зачетную ведомость промежуточной / итоговой аттестации» (приложение). Результаты текущего контроля - в диагностическую карту.

## Показатели и критерии оценки результативности освоения ДОП для промежуточной / итоговой аттестации

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
<b>Теоретические знания</b>	Низкий	обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; знания по большей части разделов фрагментарны; путается в терминологии; затрудняется называть основные понятия; не может объяснить их значение; избегает употреблять специальные термины
	Средний	у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; демонстрирует уверенные знания по отдельным разделам программы; сочетает специальную терминологию с бытовой; иногда путается в терминологии
	Высокий	обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием
<b>Физическое развитие Техника исполнения танцевальных элементов</b>	низкий	Упражнения и комбинации учащимся выполняются приблизительно, не основываясь на правилах исполнения. Отсутствие методической точности делают выполняемые упражнения, учебные или танцевальные комбинации невыразительными, неинтересными
	средний	Недостаточная методическая точность исполнения упражнений у станка, на середине или танцевальных комбинаций. Не всегда знает правильную раскладку упражнения. При контроле и помощи педагога может сосредоточиться и выполнить правильно упражнение, учебную или танцевальную комбинацию.
	высокий	Всегда присутствует методическая точность (правильность) исполнения упражнений. Учащийся основываясь на теоретические знания, личный практический опыт (умения и навыки) выразительно точно выполняет любое упражнение у станка или на середине, любую танцевальную комбинацию или отдельно взятое движение. Знает методическую раскладку и правила выполнения предлагаемых упражнений или комбинаций. Задания выполняет музыкально, выразительно и технично.
<b>Музыкальность исполнения</b>	низкий	Недостаточная ритмическая выразительность. Не всегда исполнение соответствует характеру и эмоциональной окраске музыки.

<b>Артистизм Выразительность и манера исполнения</b>	средний	Умеет выразить характер музыки, но иногда выходит из образа. Выразительность движения и эмоциональная окраска музыки присутствуют по напоминанию. Не всегда может почувствовать настроение музыкального произведения.
	высокий	В основном всегда умеет выразить характер музыки через преломление требуемого или своего создаваемого образа в танце. Обладает способностью услышать яркие и выразительные музыкальные явления. Всегда чувствует характер и настроение музыкального произведения.
	низкий	Редко создает танцевальный образ и характеристику пространства, в котором происходит действие, не достаточно выразительна пластика тела. Эмоционален только по напоминанию.
	средний	Ситуативно погружается в создаваемый танцевальный образ. Иногда выходит из образа. Не вполне достаточно, в зависимости от сложности программного материала, владеет пластикой тела, выразительностью исполнения, и эмоциональностью. По обстоятельствам может проявить мастерство в исполнении хореографических композиций.
	высокий	Всегда погружается в создаваемый образ и показывает умение стать другим на сцене. Умение перевоплощаться в пространстве и подчеркнуть основные характеристики создаваемого образа. В полном объеме, в соответствии с программным материалом, владеет пластикой тела, танцевальными жестами и эмоциональностью. Всегда проявляет мастерство в исполнении хореографических композиций, обладает грациозностью движений и творческой индивидуальностью.
<b>Личностные качества</b>	Низкий	может нарушать общепринятые нормы поведения; часто проявляет неуважение и грубость по отношению к другим людям; безответственно относится к своим словам и поступкам; самокритичность слабая; ориентирован на достижение личных благ
	Средний	старается соблюдать нормы общественных взаимоотношений; может проявлять внимание и заботу к окружающим, но делает это непоследовательно; в большей части ситуаций ведет себя ответственно и принципиально; достаточно адекватно оценивает свое поведение; большей частью учитывает интересы других людей; ценностные категории являются желательными ориентирами
	Высокий	по отношению к окружающим почти всегда присутствуют доброжелательность и уважение, с готовностью проявляет заботу; хорошо развито чувство ответственности; ценности самосовершенствования, добра, справедливости имеют первостепенное значение

Низкий уровень-1 балл, Средний уровень-2 балла, Высокий уровень 3 балла

### Уровни и критерии качеств обучающихся

Вид подготовки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания, практическая подготовка, учебно-коммуникативные умения, учебно-организационные умения и навыки	Владеет всеми изученными теоретическими знаниями, полученными за период обучения, ориентируется в терминологии. Навыки и умения усвоены на должном уровне, творческие способности на высоком уровне. Умеет слушать педагога и выступать перед аудиторией, а также участвовать в обсуждениях. Умеет организовывать работу дома, постоянно соблюдает технику безопасности и рационально распределяет рабочее время.	В удовлетворительной степени владеет изученными теоретическими знаниями, полученными за период обучения, с небольшими трудностями ориентируется в терминологии. Навыки и умения усвоены на среднем уровне, творческие способности достаточно развиты. Не достаточно внимательно слушает педагога и выступление перед аудиторией не лишено ошибок. Удовлетворительно умеет организовывать работу дома, соблюдает технику безопасности и учится рационально распределять рабочее время.	Владеет в малой степени изученными теоретическими знаниями, полученными за период обучения, почти не ориентируется в терминологии. Навыки и умения усвоены на низком уровне, творческие способности. Плохо умеет слушать педагога и выступать перед аудиторией, а также участвовать в обсуждениях. Не умеет организовывать работу дома и постоянно соблюдать технику безопасности, а также не рационально распределяет рабочее время.

### Соответствие уровня качеств учащегося

Вид подготовки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Организационно-волевые качества, ориентационные	Организованный, самостоятельный, доводит	Достаточно организованный, самостоятельный, почти	Плохо организованный, несамостоятельный, никогда

<p>качества, поведенческие качества</p>	<p>начатое дело до конца. Обладает силой воли, понимает значение результатов своего творчества и умеет видеть свои ошибки. Заинтересован в занятиях и собственном творческом развитии. Неконфликтен и имеет хорошие отношения со всеми другими воспитанниками, хорошо себя чувствует в группе сверстников. Чувствует ответственность за дела коллектива и активно участвует в его жизни.</p>	<p>всегда доводит начатое дело до конца. Не во всех ситуациях обладает силой воли, понимает значение результатов своего творчества и умеет видеть свои ошибки. Не всегда заинтересован в занятиях и собственном творческом развитии. Обычно неконфликтен и имеет хорошие отношения со многими другими воспитанниками, нормально себя чувствует в группе сверстников. Во многом чувствует ответственность за дела коллектива и участвует в его жизни.</p>	<p>не доводит начатое дело до конца. Не обладает силой воли, не осознаёт значение результатов своего творчества и не умеет видеть свои ошибки. Не заинтересован в занятиях и собственном творческом развитии. Часто конфликтен и не выстраивает отношений с другими воспитанниками. Не чувствует ответственности за дела коллектива.</p>
---	--	--	--

### Диагностические материалы 1 года обучения

#### Вводная диагностика

Данное тестирование проводится при приеме ребенка в объединение. Перед тестированием необходимо выполнить комплекс упражнений для разогрева суставно-связочного аппарата, прыжки и гимнастические упражнения на середине зала.

Цель: выявление уровня физического, музыкального и эмоционального развития ребенка.

Задачи: выявить уровень развития специальных физических данных: выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкальный слух и уровень творческого развития.

Форма диагностики: индивидуальное тестирование.

«Моё тело». Показать на плакате и на себе где находится:

- позвоночник;
- кисть;
- колено;
- локоть;
- стопа.

#### **Тест «Уровень физических данных» (физическое развитие)**

##### 1. Выворотность ног.

Поставить ребенка к станку в I позицию. Попросить глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны.

Обратить внимание: легко или с трудом он это делает.

##### 2. Подъём стопы.

Попросить ребенка из I позиции выдвинуть ногу в сторону, колено выпрямить.

Осторожными усилиями рук проверить эластичность и гибкость стопы. При наличии подъёма стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

##### 3. Балетный шаг.

Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро.

Норма выше 90 градусов.

##### 4. Гибкость тела.

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперед



ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед

5. Прыжок.

Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.

6. Координация движений.

Попросить ребенка повторить несложную комбинацию 2-3 движений.

### **Тест «Уровень творческого развития»**

Музыкальный слух.

Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность.

Повторить так 5 раз, постепенно усложняя рисунок.

Эмоциональность.

Игра «Попробуй, повтори». Предложить ребенку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние.

Воображение.

Игра «Расскажи без слов». Предложить ребенку «рассказать» стихотворение «Идет бычок качается» без слов. Уточнить у ребенка, требуется ли время для подготовки.

### **Критерии оценки**

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- • четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа);
- • имеет природную выворотность ног;
- • подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- • балетный шаг выше 90 градусов;
- • легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- • безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- • безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;

- • без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики;
- • не вызывает затруднений выполнение задания «Расскажи без слов»: эмоционален, артистичен, креативен. Допускается 10 минут на подготовку.

Найденное решение соответствует поставленной задаче, выдает полностью самостоятельный творческий продукт.

*Хороший уровень (2 балла):*

- • знает названия частей тела,
- • легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- • может натянуть стопу;
- • балетный шаг 70 – 80 градусов;
- • прыжок с приземлением на полупальцы;
- • выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- • безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;
- • повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний;
- • выполнение задания «Расскажи без слов» воспринимает сначала как трудное, но после подсказки педагога выдает творческий продукт, при этом эмоционален, артистичен.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- • не знает названия частей тела;
- • не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- • слабая стопа;
- • балетный шаг ниже 70 градусов;
- • прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- • выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- • неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- • выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность;
- • для выполнения задания «Расскажи без слов» требуется время для подготовки: малоэмоционален, конечным результатом становится прямая имитация ситуации.

### **Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся**

Оптимальный уровень – более 28 баллов

Хороший уровень-18 – 27 баллов

Допустимый уровень – до 17 баллов

### **Занятие-превращение «Образ в движениях»**

*Цель:* проверить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие, динамику физического и творческого развития. (Физическое развитие оценивается через наблюдение в ходе занятия).

*Задачи:* формировать навыки перевоплощения, развивать творческую фантазию, воспитывать отзывчивость.

*Форма диагностики:* занятие превращение

*Оборудование:* музыкальное сопровождение – фортепиано, музыкальный центр, CD-диски с записанной фонограммой, конверт с письмом.

*Ход:*

*Педагог:* Ребята, перед тем, как мы начнем занятие, я бы хотела вам сообщить, что сегодня утром в танцевальный класс прилетело письмо. Оно для вас. Сейчас мы его откроем и прочитаем.

«Здравствуйте, ребята! Пишут вам сказочные герои из разных сказок. Нас заколдовал злой волшебник, и теперь мы не можем танцевать. Злые чары развеются, как только вы изобразите нас в танце. Вы занимаетесь танцами! Помогите нам, пожалуйста!».

Ну, что же ребята, поможем?

Для того чтобы узнать кому нужна помощь, вы должны разгадать загадку  
Платья носит, есть не просит, всегда послушна, и с ней не скучно? (кукла).  
Правильно – это кукла.

*Звучит музыкальное произведение «Ожившая кукла» Марыля Родович - (по ниточке, по ниточке ходить я не желаю!). Дети танцуют, изображая кукол. Оценивается координация движений, музыкальный слух, артистизм, умение перевоплощаться, дыхание при движении.*

*Педагог:* Но кукла бывает не только деревянная или пластмассовая, еще бывают тряпичные куклы.

*Звучит музыкальное произведение П.И.«Новая кукла». Дети танцуют, изображая тряпичных кукол. Оценивается координация движений, музыкальный слух, артистизм, умение перевоплощаться, дыхание при движении.*

Чик-чирик! К зернышкам прыг! Клюй, не робей! Кто это?

*Воробей.*

*Под песню Большого Детского Хора-«Воробей» дети весело прыгают, танцуют, изображая воробья. Оценивается координация движений, музыкальный слух, артистизм, умение перевоплощаться, дыхание при движении.*

Ем я уголь, пью я воду, Как напьюсь – прибавлю ходу.

Везу обоз на сто колес и называюсь... (Паровоз)

*Дети движениями показывают паровоз под музыку из мультфильма «Паровозик из Ромашково». Оценивается координация движений, подъем стопы, музыкальный слух, артистизм, дыхание при движении, знание танцевальных этюдов.*

Даже по железной крыше ходит тихо, тише мышки.

На охоту ночью выйдет и, как днем, она все видит.

Часто спит, а после сна умывается она (кошка).

*Дети изображают кошку под музыкальное произведение Ю. Трофимова «Котенок». Оценивается выворотность ног, балетный шаг, гибкость тела, координация движений, подъем стопы, музыкальный слух, артистизм, дыхание при движении, фантазия, эмоциональность.*

Стихи С.В.Михалкова, которые читает педагог, становятся основой дальнейшей танцевальной игры – превращения.

*Педагог:*

Зимой и летом круглый год журчит в лесу родник.

В лесной сторожке здесь живет Иван Кузьмич – лесник.

Стоит сосновый новый дом: крыльцо, балкон, чердак.

Как – будто, мы в лесу живем, мы поиграем так.

*Под музыкальное сопровождение дети изображают прогулку по лесу. Оценивается фантазия, музыкальный слух, ориентация в пространстве.*

Пастух в лесу трубит в рожок, пугается русак,

Сейчас он сделает прыжок...

*Дети отвечают вместе: мы тоже можем так!*

*(дети выполняют комбинацию, в основе которой движения, имитирующие пляску испуганного зайца). Оценивается прыжок, координация движений, музыкальный слух, артистизм, фантазия.*

Чтоб стать похожим на орла и напугать собак,

Петух расправил 2 крыла...

*Дети: мы тоже можем так!*

*(выполняют танцевальный этюд «Петушок»). Оценивается подъем стопы, координация движений, музыкальный слух, артистизм, ориентация в пространстве, знание танцевальных этюдов.*

Сначала шагом, а потом, сменяя бег на шаг,

Конь по мосту идет шажком...

*Дети: мы тоже можем так!*

*(выполняют танцевальный этюд «Лошадка») Оценивается подъем стопы, координация движений, музыкальный слух, артистизм, ориентация в пространстве, знание танцевальных этюдов, дыхание при движении.*

Идет медведь, шумит в кустах, спускается в овраг,

На 2 ногах, на 2 руках...

*Дети:* мы тоже можем так!

*(исполняют танцевальный этюд «Медведь») Оценивается координация движений, музыкальный слух, артистизм, ориентация в пространстве, знание танцевальных этюдов, дыхание при движении.*

Ну, что ж, ребята, потанцевали на славу. Кого мы сегодня спасли? *(ответ детей)*. Злые чары развеялись, мы выручили из беды сказочных героев и сами получили массу удовольствия.

### **Критерии оценки**

Цель: проверить уровень усвоения знаний, умений учащихся, динамику физического и творческого развития.

Задачи: - развивать двигательную память, фантазию, логическое мышление, - формировать коллективные отношения.

*Высокий уровень (3 балла):*

- • максимально использует свои физические возможности (выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, прыжок), выполняя круговую разминку;
- • ярко выраженное развитие гибкости тела;
- • безошибочно выполняет упражнения на координацию движений;
- • соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная;
- • движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления;
- • эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;
- • легко перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет оригинально;
- • ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- • легко ориентируется в пространстве;
- • дыхание во время движения правильное.

*Средний уровень (2 балла):*

- • использует свои физические данные (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух), не в полной мере;
- • наблюдается развитие гибкости тела;
- • допускает, но тут же исправляет 1-2 ошибки в упражнениях на координацию;
- • верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног;
- • движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится, не слушая вступление;

- мало эмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности выполнения движений;
- перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

*Низкий уровень (1 балл):*

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален; стеснителен;
- с трудом перевоплощается в образ, не импровизирует, имитационные движения повторяет за другими детьми;
- начинает движение с вступления;
- часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног;
- в коллективном исполнении путается, допускает ошибки;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

**Оценка уровня знаний, умений учащихся.**

*Оптимальный уровень:* более 20 баллов

*Хороший уровень:* 15 -20 баллов

*Допустимый уровень:* до 15 баллов

## Диагностические материалы 2 года обучения

### Вводная диагностика

Цель: выявление уровня физического, творческого развития и знаний обучающихся перед освоением программного материала 2-го года обучения дополнительной образовательной программы

Форма диагностики: тестирование.

Обучающимся предлагается выполнить ряд тестовых упражнений.

*Тест «Уровень физических данных»*

*Тест выполняют группой после разминки. Выполнение разминки относится к тесту «Уровень освоения программы 1 года обучения»*

1. Выворотность ног.

Выполнить упражнение «Лягушка». Упражнение выполняется лежа на спине с подтягиванием стоп к ягодицам и последующим раскрытием бедер в стороны.

2. Подъем стопы.

И.п.: сидя, ноги вместе стопы натягиваются и сокращаются по VI позиции вместе, поочередно, с круговыми вращениями (руки на поясе, спина прямая).

### 3.Балетный шаг.

Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро.

### 4.Гибкость тела.

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперёд ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног.

### 5. Прыжок.

Выполнить 16 сотте.

### 6.Координация движений.

Выполнить комбинацию танцевальных движений «Кузнечик» (комбинация выучена на 1 году обучения).

#### *Тест «Уровень творческого развития»*

Музыкальный слух.

- Прохлопать, а затем протопать определенный ритмический рисунок (*каждому обучающемуся педагог задает разный ритмический рисунок*).

- Прослушать отрывки музыкальных произведений П.И.Чайковского «Болезнь куклы» и «Новая кукла». Определить соответствие музыки и названия (используется метод голосования). Объяснить свое мнение (*индивидуальный опрос*).

- протанцевать прослушанную музыку (*танцуют все одновременно*).

Упражнение «Мяч» Педагог: Сейчас все вы превращаетесь в мячи, но только мячи сдувшиеся. Я возьму в руки воображаемый насос и буду надувать вас со звуком «Ш-ш-ш...», а вы будете расти, надуваться с нарастающим звуком «О-о-о...». Затем я постараюсь поиграть с вами, как с самыми настоящими мячами.

#### *Тест «Уровень освоения программы 1 года обучения»*

1. Показать на себе, где находятся: ребра, позвоночник, плечо, лопатка, ключица, локоть, кисть, колено, стопа.

2. «Установи соответствие».

Предложить ребенку установить соответствие между словами и картинками:

*Подготовительное положение рук, 1позиция, 2позиция, 3 позиция*

*1 позиция ног 2позиция ног 3 позиция ног*



3. «Определи музыкальный жанр». Дай характеристику музыкальному произведению.

4. Выполнить у станка упражнения:

- Releve;

- Demi plié;

### **Критерии оценки**

*Оптимальный уровень: (3 балла)*

- • четко знает названия частей тела;
- • при выполнении «Лягушки» колени свободно прилегают к полу;
- • подъем стопы изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму, в сокращенном состоянии угол составляет менее 90%;
- • балетный шаг выше 90 градусов;
- • корпус свободно наклоняется назад, при наклоне вперед ребенок касается животом, грудью и головой своих ног, одновременно может обхватить руками щиколотки ног.
- • 16 соте выполняет методически верно, прыжок легкий, высокий.
- • выполняет безошибочно комбинацию танцевальных движений «Кузнечик».
- • точно исполняет ритмический рисунок.
- • легко определяет соответствие музыки и ее названия. В объяснении использует слова: радостная, стремительная, полетная или печальная, грустная, нежная. С желанием принимает предложение протанцевать музыку, передает ее тему в движениях.
- • легко фантазирует, импровизирует. Эмоционален и артистичен, оригинален при выполнении упражнения «мяч»;
- • в заданиях освоения программы– 0 ошибок.

*Хороший уровень: (2 балла)*

- • четко знает названия частей тела, но иногда допускает паузу в ответе;
- • при выполнении «Лягушки» колени прилегают к полу при помощи педагога;
- • подъем стопы натянут, в сокращенном состоянии угол составляет 90%;
- • балетный шаг 70 – 80 градусов;
- • при наклоне корпуса назад правильно держит плечи, руки, при наклоне вперед ребенок касается головой своих ног, одновременно может поставить ладони на пол.
- • 16 соте выполняет методически верно, но прыжок не достаточно легкий и высокий.
- • комбинацию танцевальных движений «Кузнечик» выполняет безошибочно, но не в полную силу.
- • точно исполняет ритмический рисунок хлопками, не с первого раза правильно отбивает ритм ногами.

- • легко определяет соответствие музыки и ее названия. В объяснении необходима подсказка. Соглашается протанцевать музыку, но не очень уверенно. Передает музыку и ее тему в движениях, но движения однообразны;
- • выполняет упражнение «Мяч» следуя указаниям педагога;
- • в заданиях по освоению программы допущена 1-2 ошибки.

*Допустимый уровень: (1 балл)*

- • вызывает затруднения показ некоторых частей тела: ключица, кисть и т.д.;
- • при выполнении «Лягушки» колени не касаются пола;
- • подъем стопы слабо натянут, в сокращенном состоянии угол составляет более 90%;
- • балетный шаг ниже 70 градусов;
- • при наклоне корпуса назад теряет равновесие, падает, при наклоне вперед ребенок может поставить ладони на пол. Но при этом не до конца выпрямляет колени;
- • допускает ошибки при выполнении соте, прыжок тяжелый, не высокий;
- • допускает ошибки в исполнении комбинации танцевальных движений «Кузнечик»;
- • допускает ошибки в ритмическом рисунке;
- • определяет соответствие музыки и ее названия с помощью подсказок. В объяснении так же пользуется подсказками;
- • малоэмоционален, стеснителен при выполнении упражнения «Мяч», не проявляет фантазии;
- • в заданиях по освоению программы более 2 ошибок.

### **Промежуточная диагностика**

#### **Ритмический рисунок музыки в движении.**

Цель: проверить уровень знаний и умений обучающихся, динамику их творческого развития за полугодие ( за год)

Задачи: формировать навыки работы в команде, развивать память, логическое мышление.

Форма диагностики: занятие - игра

Все комбинации и задания, используемые на занятии, проучены заранее.

Ход: Дети входят в зал. Построение. Поклон.

Педагог: *сегодня мы с вами отправляемся в путешествие на веселом автобусе. Всех пассажиров прошу занять места.* (Дети изображают, что садятся в автобус, впереди всех «шофер», он «крутит» руль).

Педагог: *Автобус отправляется* (Дети выполняют пружинящие движения, наклоны из стороны в сторону и вперед).

Педагог: *Мы подъехали к станции «Спортивная». Устали сидеть неподвижно? Выходим из автобуса. Приступим к упражнениям:*

- • Марш и releve на полупальцы (отражение динамических оттенков forte и piano).
- • Поворот головы с demiplie.

- • Опускание и поднятие плеч (на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{8}$ ).
- • «Солнышко» - движение на расслабление и напряжение мышц рук.
- • Соте.
- • Марш с высоким подниманием бедра.
- • Балетный шаг.
- • «Кошечка» - упражнения на пластичность и гибкость позвоночника.

**Педагог:** слышите объявление: «Автобус отправляется дальше. Занимайте свои места».

*Все сели? По-ехали!* (повтор движений подготовительной части).

*Подъезжаем к станции «Магазин игрушек». Вот какое задание нам предстоит выполнить: изобразите любые деревянные игрушки, а я попробую отгадать, кого вы показываете. Изобразите любые тряпичные игрушки, и последнее - резиновые игрушки*(следуют упр-я на напряжение и расслабление мышц, на устойчивость в темпе и на переключение с одного темпа на другой).

*- Пока мы любовались игрушками, автобус заправился. Приглашаем всех продолжить путешествие. Поехали!*

*Станция «Болотная»!*

Вот из лужицы на кочку да за мошкой вприскок.

Больше есть им неохота, Прыг опять в свое болото.

*Кто живет в болоте? Лягушки!*

(дети исполняют «Танец лягушат» - передача ритмического рисунка музыкального сопровождения хлопками, бегом, прыжками: необходимо соблюдение пауз и умение отражать в движении характер музыки).

*- Веселому автобусу уже хочется отправиться дальше. Скорее занимайте свои места. Поехали!*

*-теперь мы прибыли на станцию «Играндия».*

Игра «Передай ритм», в которой основная задача – соблюдать четкий ритм. Дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Последний в цепочке отстукивает ритм на плече того, за кем стоит. И тот передает ритм следующему ребенку. Последний участник (стоящий впереди всех) «передает» ритм, хлопая в ладоши.

*-Вот и закончилось наше путешествие, пора возвращаться домой.*

Дети выполняют ряд движений, способствующих восстановлению дыхания.

Поклон.

## **Критерии оценки**

Цель: проверить уровень знаний, умений, навыков по итогам 2-го года обучения, выявить уровень физического и творческого развития.

*Высокий уровень:*

- • ярко выраженная динамика физического развития (для учащихся с хорошим и допустимым уровнем знаний, умений по результатам вводной

диагностики 2 года обучения) и максимальное использование своих физические данные - подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений (для обучающихся с оптимальным уровнем);

- • легко исполняет импровизационные движения, музыкально верно, движения разнообразны, креативны;
- • изображает все предложенные эмоциональные состояния
- • безошибочно и в полную силу выполняет комплексы разогрева
- • владеет терминологией, знает значимость упражнений;
- • владеет техникой выполнения движений экзерсиса, знает комбинацию движения;
- • комбинации выполнены чисто, верно, в полную силу.

*Средний уровень:*

- • наблюдается положительная динамика физического развития;
- • импровизирует музыкально верно, но движения однообразны;
- • изображает все предложенные эмоциональные состояния, но 1-2 вызывает затруднения;
- • безошибочно, но не в полную силу выполняет некоторые комплексы разогрева;
- • знает терминологию, но не уверенно объясняет значимость упражнения;
- • соблюдает технику выполнения экзерсиса с напоминаниями;
- • комбинации выполнены верно, но не в полную силу или в полную силу, но с допущением небольших ошибок.

*Низкий уровень:*

- • Динамика физического развития отсутствует;
- • Задание по импровизации вызывает затруднение;
- • вяло изображает предложенные эмоциональные состояния, более двух эмоций вызывают затруднения;
- • комплексы разогрева повторяет за кем-либо;
- • знает некоторую терминологию. Не может объяснить значимость упражнения;
- • часто допускает ошибки в технике выполнения экзерсиса;
- • Путается, выполняя комбинации.

**Оценка уровня знаний, умений обучающихся**

*Оптимальный уровень:* более 25 баллов

*Хороший уровень:* 18-25 баллов

*Допустимый уровень:* до 18 баллов

проходит в форме открытого урока, на котором учащиеся исполняют комбинации, содержащие изученные ранее элементы и отвечают на теоретические вопросы педагога.

Комбинации содержат следующие элементы:

- Работа стоп в положении сидя
- Releve (подъём на полупальцы)
- Складка (из положения сидя и стоя)
- Полушпагаты
- Шпагаты (два продольных и поперечный)
- «Бёрпи» с отжиманием
- Специальные беговые упражнения
- Прыжки (трамплинные, из полного приседа)
- Разножки в воздухе (поперечные, продольные с места)
- Боковые перекаты (в группировке, с прямыми ногами)
- «Мостик» из положения стоя
- «Кувырок вперёд»
- «Кувырок назад»
- «Колесо»
- «Рондат»

Вопросы для аттестации:

- Техника выполнения упражнений элементарного партерного станками;
- Правильное исполнение упражнений: складка, полушпагаты, шпагаты (два продольных и поперечный);
- Правильное выполнение силовых упражнений: «Бёрпи с отжиманием», «Планка»;
- Каково значение силовой подготовки при выполнении акробатических упражнений?;
- Каково значение высоты прыжка при выполнении акробатических упражнений?;
- Правильное выполнение прыжковых и беговых упражнений.

### 1.3 Формы фиксации результатов контроля.

#### Протокол результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

ФИО педагога дополнительного образования Тихонова Тамара Владимировна  
 Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности  
 (направленность дополнительной общеразвивающей программы)

Балетная гимнастика

(наименование дополнительной общеразвивающей программы)

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы 2 года № группы \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

Форма проведения промежуточной аттестации контрольный урок Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, учащегося	Образовательные результаты															Всего баллов			
		1. Предметные знания и умения					Всего баллов	2. Метапредметные (общеучебные) умения и навыки					Всего баллов	1. Личностные результаты					Всего баллов	
		1.1	1.2	1.3	1.4	1.5		2.1	2.2	2.3	2.4	2.5		3.1	3.2	3.3		3.4		3.5
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ учащихся, из них по результатам промежуточной аттестации\*\*:

Предметные знания и умения:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %;

средний уровень \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %;

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %;

Метапредметные (общеучебные) умения и навыки:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %;

средний уровень \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %;

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %;

Личностные результаты:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %;

средний уровень \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %;

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %;

Примечания:

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

(подпись)

\* 1. **Предметные знания** и умения оцениваются по следующим критериям:

1.1. соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;

1.2. осмысленность и правильность использования специальной терминологии;

1.3. соответствие практических умений и навыков программным требованиям;

1.4. креативность. Самостоятельность в разработке продукта творческой деятельности, оригинальность замысла выполнения задания.

1.5. специальные умения и навыки: умение осуществлять проектную или учебно-исследовательскую работу, оформлять результаты (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования), освоение танцевальных элементов, двигательной координации, исполнение вариаций, умение двигаться в ритме, развитие танцевальности.

\*2. **Метапредметные (общеучебные) умения и навыки** оцениваются по следующим критериям:

2.1. инициативность, социальная активность, самостоятельность;

2.2. уровень владения культурой речи, умение вести дискуссию, выступать перед аудиторией; самопрезентативность;

2.3. умение управлять, планировать, осуществлять и оценивать свою деятельность;

2.4. умение подбирать и работать с источниками информации;

2.5. выполнение логических операций: сравнения, анализа, обобщения, классификации.

\*3. **Личностные результаты** оцениваются по следующим критериям:

3.1. ориентация на выполнение морально-нравственных норм;

3.2. прилежание и трудолюбие;

3.3. оценка своих поступков;

- 3.4. культура поведения, дисциплинированность;
- 3.5. мотивация на учёбу и социальную деятельность.

\*\* высокий уровень – от 8 до 10 баллов;  
средний уровень – от 5 до 7 баллов;  
низкий уровень – от 1 до 4 баллов.



## Зачетная ведомость промежуточной / итоговой аттестации

### Зачетная ведомость промежуточной / итоговой аттестации дополнительной общеразвивающей программы «Балетная гимнастика»

ФИО педагога Тихонова Тамара Владимировна

Год обучения

Группа

№ п/п	ФИ ребенка	Теоретические знания	Техника выполнения танцев элементов	Музыкальность исполнения	Артистизм выразительность и манера исполнения	Творческая активность	Личностные качества	Сумма баллов	Средний балл
1.	Иванов Петя								
2.	...								
3.	...								
4.	...								
5.	...								
	Сумма								
	Итого: Сумма / кол-во человек = балл результативности								

Форма аттестации: (открытое занятие, зачетное занятие)

#### Анализ результативности реализации ДОП

Задачи анализа:

- анализ полноты освоения дополнительной общеразвивающей программы по показателям;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы и реальных результатов образовательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- принятие организационно-педагогических и иных решений по совершенствованию образовательного процесса в ДДЮТ.

Педагог определяет степень освоенности программы по показателям (2,4-3 балла – высокий общий уровень; 1,5–2,3 – средний общий уровень; ниже 1,5 – низкий общий уровень) Анализ причины низких показателей, решение по совершенствованию образовательного процесса.

### ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

результатов развития \_\_\_\_\_ навыков учащихся

2023-2024 учебный год

Сроки проведения \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_

Диагностическая карта учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе														
Ф. И. учащегося	Программа	Теоретическая подготовка:		Практическая подготовка		Учебно-коммуникативные умения			Учебно-организационные умения и навыки			Всего баллов	Уровень	
		Теоретические знания по основным разделам программы	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Творческие навыки	Умение слушать и слышать педагога	Умение выступать перед аудиторией	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Умение организовать домашние занятия	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Рациональное распределение времени, планирование работы			

Количество набранных баллов соответствует уровню:

100-73 балла высокий уровень

72-57 баллов средний уровень

56-0 баллов низкий уровень

Диагностическая карта личностного развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной образовательной программы

ФИО педагога \_\_\_\_\_ сроки проведения \_\_\_\_\_

Диагностическая карта личностного развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной образовательной программы											
Ф. И. учащегося	Возраст	Программа	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества			
			Терпение	Воля	Самоконтроль	Самооценка	Интерес к занятиям	Конфликтность (отношение воспитанника к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского коллектива)		Всего баллов
											Уровень


## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Комплекс упражнений партерной гимнастики

#### 1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

##### **сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

##### **сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягивается в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

##### **«Солнышко»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

#### **Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

##### **«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускается на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц,

поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

### **Упражнения для развития паховой выворотности:**

#### **«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

#### **«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

### **II) Комплекс упражнений лёжа на спине:**

#### **1) Упражнения на пресс:**

##### **поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

##### **«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

#### **2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

##### **«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

### **III) Комплекс упражнений лёжа на животе:**

#### **1) Упражнения для развития гибкости**

##### **«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

##### **«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

##### **«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

##### **«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

##### **«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

### **IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног**

#### **«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги.

В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

#### **ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянувший оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

#### **«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянувший давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

#### **«Полушпагат»**

#### **- «Шпагат»**

### **План занятий**

**Организационный этап:** 5 мин.

- 1.Поклон (приветствие)
- 2.Постановка темы и целей урока.

**Цель:** Настроить воспитанников на занятие, организовать и активировать внимание учащихся.

**Задачи:**

- обеспечить нормальную внешнюю учебную обстановку на занятии;
- обеспечить психологическую подготовку учащихся к общению на учебном занятии;

**Содержание и формы работы:**

- 1.Приветствие.
- 2.Проверка подготовленности обучающихся к учебному занятию.
- 3.Организация внимания учащихся
4. Постановка темы урока. Раскрытие общих целей учебного занятия и плана его проведения

**Предполагаемый результат:**

- 1.Доброжелательный настрой учителя и учащихся.
- 2.Готовность класса к учебному занятию.
- 3.Быстрое включение обучаемых в деловой ритм.



4. Формулирование целевых установок учебного занятия и плана работы.

5. Готовность воспитанника на занятие с педагогом.

**Диагностика:**

Создание позитивного настроя. Восприятие.

**II. Подготовительный этап: 10 мин.**

1. Разогрев на середине зала.

**Цель:** актуализация знаний, умений, навыков.

**Задачи:** подготовить (разогреть) мышечный, суставно-связочный аппарат к растяжке.

**Содержание и формы работы:** Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми и под руководством педагога: работа на середине зала.

- упражнение – наклоны головы;
- упражнение – подъем плеч;
- упражнение – круги;
- упражнение – релеве;
- упражнение – пружинка;
- позиции рук;
- позиции ног.

**Предполагаемый результат:**

1. Готовность и настрой мышечного, суставно-связочного аппарата к занятию.

2. Упражнения на середине зала развивают технику ног, гибкость корпуса, пластичность рук.

3. Психологически настрой к основному этапу занятия.

**Диагностика:**

Создание условий для продуктивной работы.

**III. Основная часть.**

1. Проводится занятие по теме урока, описанной в Календарном учебном графике к ДОП.

**Цель:** Самостоятельное применение учащимися знаний, умений и навыков.

**Задачи:**

1. Обеспечить закрепление учащимися знаний и способов действий, которые им необходимы для самостоятельной работы.

2. Обеспечить в ходе закрепления повышение уровня осмысления учащимися изученного материала, глубины его усвоения; выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий

**Содержание и формы работы:**

Исполнение упражнений.

**Предполагаемый результат:**

1. Знание порядка упражнений, техники исполнения упражнений;

2. Умения учащихся воспроизводить изученные упражнения.

**IV. Заключительная часть: 10 мин.**

1. Прыжки

2. Подведение итогов урока

3. Поклон (урок закончен).

**Цель:** подведение итогов занятия:

**Задачи:** анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы мобилизация детей на самооценку.

**Содержание и формы работы:**

Анализ и оценка проведенной работы. Поощрение. Постановка новых задач на следующий урок.

**Предполагаемый результат:**

Умение правильно анализировать свою работу. Рефлексия, сравнение результатов собственной деятельности с другими, осмысление результатов. Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

**Диагностика:**

Самоутверждение детей в успешности. Развитие интереса к последующим знаниям.

**Ход урока:**

1. Организационная часть включает в себя ознакомление детей с темой занятия и поклон (приветствие) педагогу и гостям.
2. Подготовительный этап включает в себя разогрев тела и повторение основных позиций.
3. Основная часть включает в себя работу по теме урока, описанной в Календарном учебном графике. Во время исполнения упражнений, педагог следит за правильностью исполнения упражнений. После исполнения детьми каждой комбинации педагог проводит краткий анализ работы с выявлением ошибок, сделанных воспитанниками.
4. В заключительной части занятия педагог подводит итоги пройденного занятия и благодарит воспитанников за трудолюбие и добросовестное отношение к занятиям. Занятие заканчивается поклоном педагогу.