

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства
Приморского района Санкт – Петербурга
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮИ
№3 от 26.05.2025

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 26.05.2025 № 7/05
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ
И.В. Поликарпова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-16 лет

Разработчик:
Чудных Светлана Васильевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человечество танцует с незапамятных времен, непрерывно рождая новые ритмы, новую музыку, новую пластику движений. В одном только XX веке появилось огромное количество танцевальных направлений, которые тут же находили как своих приверженцев, так и оппонентов. И тот, кто предан танцу, кто стремится к совершенству и вершинам танцевального Олимпа, знает, что красоте и легкости движений, артистичному и одухотворенному исполнению предшествует напряженная, кропотливая, с колоссальными затратами энергии работа.

В последнее время все большую тревожность вызывает то, что среди детей очень развита гиподинамия. Занятия за компьютером, сидячий образ жизни отрицательно сказываются на здоровье детей. Занятия физкультурой и спортом - необходимое условие для гармоничного развития личности. Спортивная хореография – направление хореографии, объединяющее в себе элементы физических упражнений, хореографии и музыки - прекрасное сочетание спорта и искусства, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная хореография» - **физкультурно-спортивная**.

Спортивная хореография – это комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта, таких как: спортивные бальные танцы, спортивный рок-н-ролл, акробатика, художественная и спортивная гимнастика и т.д. Без занятий хореографией невозможно представить современный спортивный танец.

И задача педагога по спортивной хореографии немного иная, нежели у тренера – научить спортсменов вытягивать стопы, колени, правильно работать мышцами своего тела, растянуть сухожилия и связки для шпагатов, махов и высоких киков, держать баланс на определённых точках стопы и контролировать свой позвоночник, чувствовать каждую «клеточку» своего организма, знать анатомию, эффективно использовать возможности человеческого тела.

Программа способствует формированию и развитию творческих способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, направлена на укрепление здоровья, организацию их свободного времени.

Программа разработана в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре детского и юношеского музыкально-хореографического искусства с учётом задач коллектива, с опорой на собственный опыт педагога занятиями бальными танцами, на опыт работы коллег – хореографов и танцов, с использованием современных методик, учебных пособий и в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования¹.

Адресат программы

Программа «Спортивная хореография» предназначена для детей в возрасте от 7 до 16 лет без ограничений по состоянию здоровья для занятий танцами, т.к. возможны большие физические нагрузки.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивной хореографией наилучшим образом позволяют сочетать физическое, духовно-нравственное, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Следует отметить, что занятия создают благоприятные условия для совершенствования музыкально-эстетического вкуса.

¹1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 826-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 20125 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

Спортивная хореография, кроме эмоционального воздействия, оказывает на ребенка организующее и дисциплинирующее влияние. Ритмические упражнения формируют структуру движения, и «расплывчатые» движения детей становятся четкими и целесообразными. У учащихся формируется опорно-двигательная, костная система, развивается координация, процессы мышечной памяти и внимания.

Отличительной особенностью данной программы является то, что помимо изучения танцевальных движений, относящихся к художественной направленности, в программе большое внимание уделяется освоению физических упражнений, их соединению с танцевальными, затрагивая, тем самым, все сферы жизни ребенка: музыкальную, спортивную, творческую.

Уровень освоения: базовый.

Объём и срок освоения программы: 288 часов, 3 года.

Цель программы: развитие и успешная реализация природных задатков и творческого потенциала ребенка средствами спортивного танца.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать знания в области хореографического искусства;
- изучить особенности спортивной хореографии;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам спортивного танца;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями.

Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить чувство ритма, координацию движений, гибкость и пластику;
- развить память и внимание;
- сформировать интерес к занятиям спортивной хореографией;
- развить творческие танцевальные способности, артистизм и эмоциональность;
- развить физические качества: силу, гибкость, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных танцев;
- научить владеть мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы.

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, ответственность, собранность и дисциплину;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру, стремление к саморазвитию;
- привить навыки культуры поведения, здорового образа жизни;
- воспитать гордость за отечественное искусство;
- сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы и взаимопомощи в коллективе.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение

Набор детей в группы 1-го года обучения производится по желанию, без предварительного отбора. Возраст детей – 7-13 лет.

Необходимо наличие допуска врача и заявления родителей о приеме в объединение.

Количество занимающихся в группе желательно иметь четное 14-16 человек, т.к. большинство заданий и танцев выполняются в парах.

Возможен прием в коллектив на 2-ой и 3-й годы обучения при условии владения необходимыми знаниями и навыками.

Формы проведения занятий:

- Традиционное учебное занятие
- Репетиция
- Тренинг
- Концерт
- Экскурсия
- Игра

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, коллективная.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие концертмейстера, владеющего игрой на фортепиано, аккордеоне или баяне.

Материально-техническое оснащение программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам
- оборудование:
 - гимнастическая стенка
 - гимнастические скамейки
 - поролоновые маты
 - жесткие гимнастические маты (полипропилен)
 - мостик
 - фитболы
 - набивные мячи (1 кг)
 - скакалки

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

- длинную и короткую спортивную форму;
- чешки (балетки).

Планируемые результаты реализации программы

Предметные

- владеют первоначальными знаниями по хореографии и спорту;
- умеют ориентироваться в зеле, вести себя на танцевальной площадке;
- умеют ритмично исполнять коллективно-порядковые упражнения в ритмах 2/4;3/4; 4/4; линейные, круговые, последовательные танцы по одному и в паре;
- овладели элементарными основами спортивной хореографии;
- имеют опыт выступления на концертах, праздниках.

Метапредметные

- умеют высказывать своё мнение и адекватно воспринимать чужое;
- способны самостоятельно контролировать и оценивать свою практическую деятельность;
- умеют эффективно работать самостоятельно и в группе, проявляют терпимость, способность решать конфликты;
- приобретён опыт получения и освоения информации и применение ее в практической деятельности;
- умеет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить с ними общий язык и общие интересы;

- умеет договариваться и приходить к общему решению проблемы в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные:

- сформирована познавательная активность, развит устойчивый интерес к занятиям хореографией;
- развита пластичность, гибкость, общая физическая выносливость, хореографические данные (подъем стопы, танцевальный шаг, выворотность, гибкость спины; эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- развиты внимание, творческая фантазия, наблюдательность, наглядно-образное, ассоциативное мышление, хореографическая память;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства и воли в достижении поставленных целей;
- развит эстетический (художественный) вкус;
- ориентируется в системе ценностных отношений личности к себе, другим людям, моральных нормах и общечеловеческих ценностях;
- имеют установку на безопасный, здоровый образ жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение, анализ
2.	Изоляция	23	5	18	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
3.	Гимнастическая «школа»	23	5	18	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
4.	Комбинация и импровизация	23	6	17	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
5.	Итоговое занятие	1		1	Викторина Показательные выступления
Итого часов		72	17	55	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение, анализ
2.	Изоляция	20	4	16	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
3.	Упражнения для позвоночника	20	4	16	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
4.	Комбинация и импровизация	30	5	25	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
5.	Итоговое занятие	1		1	Творческий отчет
Итого часов		72	13,5	58,5	

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение, анализ
2.	Изоляция	44	4	40	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
3.	Упражнения для позвоночника	44	4	40	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
4.	Комбинация и импровизация	53	8	45	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
5.	Итоговое занятие	1		1	Отчетный концерт
Итого часов		144	17	136	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- знакомство с гимнастической и хореографической терминологией;
- обучение основам техники разучиваемых упражнений;
- формирование умения ориентироваться в пространстве (зале);
- расширение имеющегося у учащихся набора элементарных движений под музыку;

Развивающие:

- формирование правильной осанки;
- развитие физических способностей;

Воспитательные:

- воспитание внимательного отношения к педагогу и детям;
- воспитание дисциплинированности.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

- введение в предмет (история хореографии, становление основных видов, жанров и форм),
- цель и задачи обучения;
- значение гимнастических элементов и связок в хореографических постановках;
- правила безопасного поведения в учреждении, физкультурном и хореографическом зале;
- основы гигиены спортсмена и танцовщика;
- взаимоотношения в коллективе.

Практика:

Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Игры и упражнения на выявление физических и хореографических данных учащихся.

2. Изоляция

Теория:

- терминология упражнений, их функциональное значение
- виды построения в зале: круг, шеренга, колонка, шахматный порядок
- техника выполнения разученных упражнений

Практика:

- упражнения для развития силы мышц шеи, спины, рук, ног
- приставные шаги по кругу, шаги на полупальцах
- бег с захлестом, с высоким подниманием бедра
- упражнения «Лягушка», «Велосипед»
- упражнения с мячом, скакалкой
- основы движения рук (первая, вторая, третья позиции)
- основы движения ног (первая, вторая, третья позиции)

3. Гимнастическая «школа»

Теория:

- понятие «мышечный корсет», отделы позвоночника, их специфика
- профилактика нарушений осанки
- терминология упражнений, их функциональное значение
- техника выполнения движений и упражнений

Практика:

- выработка осанки, опоры, выворотности, крепости суставов
- наклоны, изгибы торса, упражнения на развитие гибкости

- спирали, волны
- упражнения «полумост», «морская звезда», «чайка», «кобра», «мостик», «лодочка», «качели»
- прыжки
- равновесия
- повороты
- упражнения на создание мышечного корсета

4. Комбинация и импровизация

Теория:

- мелодия и движение
- история возникновения, этапы формирования и развития современного танца, особенности танцевальных жанров
- музыкальные размеры: 4/4, 2/4, ¾, характер и темп музыки
- понятия «комбинация», «изоляция», «импровизация»
- хореографическая терминология

Практика:

- упражнения на определение такта, ритма, характера музыки (хлопки, удары ногой)
- шаги на месте, с продвижением в различном темпе, повороты на месте, шаги и бег в различном темпе, сгибая колени, по квадрату, прыжки: hop, jump, leap
- акробатические элементы, упражнения стрейч характера (растяжка), переходы из положения в положение
- упражнения у станка (элементы классического танца)
- малые комбинации с добавлением музыки и хлопков
- импровизация на тему «времена года»
- импровизация, включающая движение изолированных частей тела: шаги, смену положений, прыжки
- импровизация простой композиции, используя элементы русского народного танца
- шаг «польки», детский танец «полька»

Участие в выступлениях в коллективе, в концертах ГБУ ДО ЦДЮИ.

5. Итоговое занятие

Практика:

- проверка теоретических знаний (викторина)
- анализ проделанной работы и результатов обучения
- показательные выступления

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные

Учащиеся будут знать:

- точки танцевального зала;
- терминологию разученных положений и двигательных действий;
- правила поведения в зале во время занятия и во внеурочное время;
- признаки правильной осанки;
- важность ведения активного образа жизни;
- виды шагов, подскоков, бега,
- особенности танцевальных жанров;

будут уметь:

- определять характер и темп музыки;
- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований,
- ритмично выполнять элементарные движения,

- координировать работу рук, корпуса с работой ног,
- ориентироваться в пространстве,

Личностные

- заложены основы формирования правильной осанки;
- развиты физические способности;
- понимает важность ведения активного и здорового образа жизни.

Метапредметные

учащиеся

- соблюдают дисциплину, правила безопасного поведения на занятиях в зале;
- бережно относятся к вещам и оборудованию;
- умеют взаимодействовать со сверстниками и педагогами.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- обучение основам техники двигательных действий в объеме намеченных технических требований;
- формирование практического опыта выполнения движений под музыку;
- формирование навыка правильной осанки;

Развивающие:

- развитие физических качеств, координации;
- формирование осознанного отношения к качественному выполнению заданий;

Воспитательные:

- формировать умение контролировать себя;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

- цели и задачи на текущий учебный год
- воздействие упражнений на организм занимающихся, гигиена танцора и спортсмена
- самоконтроль: значение, правила, техники
- основные правила организации занятий

Практика:

- подвижные игры
- повторение пройденного материала

Формы контроля: наблюдение, беседа, технический тест.

2. Изоляция

Теория:

- терминология упражнений, их функциональное значение
- техника выполнения разученных упражнений

Практика:

Упражнения на все группы мышц, разученные ранее, используются в качестве разминки.

- приставные шаги по кругу, шаги на полупальцах
- бег с захлестом, с высоким подниманием бедра
- упражнения с мячом, скакалкой

Упражнения для развития физических качеств:

- для развития силы мышц шейного отдела позвоночника,
- для развития силы мышц рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девочки на гимнастической скамейке), подтягивание в висе – мальчики, в висе лежа – девочки),
- для развития подвижности плечевых суставов (пружинящие движения в упоре стоя согнувшись на гимнастической стенке,
- для развития силы мышц ног (приседания на одной ноге у опоры),
- для развития гибкости задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе (упражнения с использованием глубоких выпадов),
- для развития силы мышц спины,
- для развития силы мышц брюшного пресса ("складки" – из и.п. «лежа на спине руки вверх» подъем в сед углом и возврат в и.п., удержание прямого угла в висе спиной на гимнастической стенке и в упоре на гимнастической скамейке, поднимание прямых ног в висе спиной на наклонной скамейке),
- для развития боковых и косых мышц туловища,

- для развития подвижности грудного и поясничного о.п. (ходьба в мостике),
- для развития координации (упражнения, разученные на первом году обучения, усложненные за счет изменения темпа и внешних условий).

Упражнения с акробатической направленностью:

- мост из положения «стоя» и возврат в и.п.
- стойка махом у опоры
- переворот боком – "колесо"
- кувырок назад через плечо
- "подсечка"
- "флажок"
- "бочонок"

3. Упражнения для позвоночника

Теория:

- отделы позвоночника, их специфика
- профилактика нарушений осанки
- терминология упражнений, их функциональное значение
- техника выполнения разученных упражнений

Практика:

- наклоны, изгибы торса, упражнения на развитие гибкости
- спирали, волны
- упражнения «полумост», «морская звезда», «чайка», «кобра», «мостик», «лодочка», «качели», «ласточка», «мост», «крутые повороты», «лебединая шея», «добroe утро»
- упражнения на создание мышечного корсета
- развитие мышц разгибателей спины, брюшного пресса, косых мышц живота
- упражнения «чайка в ходьбе», «пресс-папье», «вертолет», «стрекоза»
- комплекс «здоровье позвоночника»

Для формирования навыка правильной осанки - упражнения в парах.

4. Комбинация и импровизация

Теория:

- история возникновения, этапы формирования и развития современного танца
- особенности танцевальных жанров
- характеры и темпы музыки

Практика:

- малые комбинации с добавлением музыки и хлопков
- акробатические элементы, упражнения стрейч характера (растяжка), переходы из положения в положение
- выработка темпа движений, шаги, сгибая колени, по квадрату, прыжки: hop, jump, leap
- импровизация на тему «времена года»
- импровизация, включающая движение изолированных частей тела: шаги, смену положений, прыжки
- импровизация простой композиции, используя элементы русского народного танца
- шаг «польки», детский танец «полька»
- шаг «вальса», «вальс»
- степени поворота, повороты по диагонали
- эмоциональная передача образа

Элементы и связки для хореографических постановок:

- "Ползунец"
- "Веселая скоморошина"
- "Калинка"
- "Пимушки"
- "Кукарелла"
- "Счастливое детство"

5. Итоговое занятие

Практика:

- проверка теоретических знаний (викторина)
- анализ проделанной работы и результатов обучения
- творческий отчет

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные

По окончанию 2-го года обучения учащиеся будут знать:

- терминологию разученных упражнений;
- основы техники разученных элементов и двигательных действий;
- упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- основные группы мышц;

будут уметь:

- выполнять разученные элементы, прыжки и связки в объеме намеченных технических требований; ритмично выполнять движения под музыку;
- выявлять грубые ошибки в основе техники при наблюдении за выполнением разученных упражнений;
- перестраиваться в танцевальных рисунках;
- эмоционально передавать образ.

Личностные

Учащиеся

- проявляют устойчивый интерес к занятиям;
- умеют характеризовать двигательные действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- осознанно относятся к качественному выполнению заданий;
- у учащихся развиты физические качества.

Метапредметные:

- учащиеся активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находят с ними общий язык и общие интересы;
- учащиеся умеют контролировать своё самочувствие, физическое состояние и действия, совершаемые как при выполнении заданий, так и во время отдыха.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- разучивание двигательных действий в объеме намеченных технических требований;
- формирование практического опыта выполнять связки и комбинации в хореографических постановках;
- совершенствование освоенных упражнений в связках и комбинациях;
- формирование умения выявлять ошибки при наблюдении за выполнением упражнений;

Развивающие:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- получение опыта в оказании помощи и страховки в осваиваемых упражнениях;
- развитие умения работать в парах.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

- цели и задачи на текущий учебный год
- воздействие упражнений на организм занимающихся
- страховка и помощь при работе на занятиях в парах
- основы самоанализа

Практика:

- подвижные игры
- повторение пройденного материала

Формы контроля: контрольные задания педагога, наблюдение.

2. Изоляция

Теория:

- терминология упражнений, их функциональное значение
- техника выполнения разученных упражнений

Практика:

Упражнения, разученные ранее, используются в качестве разминки.

- приставные шаги по кругу, шаги на полупальцах
- бег с захлестом, с высоким подниманием бедра
- упражнения «Лягушка», «Велосипед»
- упражнения с мячом, скакалкой
- движения рук (первая, вторая, третья позиции)
- движения ног (первая, вторая, третья позиции)

Упражнения для развития физических качеств:

- развитие силы мышц шеи (упражнения с сопротивлением);
- развитие силы мышц рук и плечевого пояса (толчки руками в упоре лежа, на месте, с продвижением, восхождение в упоре лежа в парах, сгибание-разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке, лазанье на канате);
- развитие подвижности в плечевых суставах (выкруты);
- развитие силы мышц ног (приседания на одной ноге на гимнастической скамейке, удержания прямой ноги)
- развитие гибкости задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе (комплекс упражнений для развития гибкости у гимнастической стенки, махи ногами, вертикальные шпагаты с опорой на гимнастическую стенку)

- развитие силы мышц туловища (в парах лежа на бедрах на гимнастической скамейке поднимание–опускание туловища, фиксация прямого положения, удержание положения угла в упоре на полу, поднимание прямых ног в висе спиной на гимнастической стенке)
- развитие подвижности в грудном и поясничном отделе происходит в процессе освоения гимнастических элементов (медленных переворотов)
- развитие координации осуществляется при освоении прыжков, поворотов и равновесия
- развитие скоростно-силовых качеств (упражнения, выполняемые на скорость: ускорение в беге, напрыгивание на скамейку за ограниченное время, приседания на одной ноге на время, толчки руками в упоре и лежа на время)
- развитию ловкости и выносливости.

Упражнения с акробатической направленностью:

- мост из положения «стоя» и возврат в и.п.
- стойка махом у опоры
- переворот боком – "колесо"
- кувырок назад через плечо
- "подсечка"
- "флажок"
- "бочонок"

3. Упражнения для позвоночника

Теория:

- отделы позвоночника, их специфика
- профилактика нарушений осанки
- терминология упражнений, их функциональное значение
- техника выполнения разученных упражнений

Практика:

- наклоны, изгибы торса, упражнения на развитие гибкости
- спирали, волны
- упражнения «полумост», «морская звезда», «чайка», «кобра», «мостик», «лодочка», «качели», «ласточка», «мост», «крутые повороты», «лебединая шея», «доброе утро»
- упражнения на создание мышечного корсета
- развитие мышц разгибателей спины, брюшного пресса, косых мышц живота
- упражнения «чайка в ходьбе», «пресс-папье», «вертолет», «стрекоза»
- комплекс «здоровье позвоночника»

Для формирования навыка правильной осанки - упражнения в парах.

4. Комбинация и импровизация

Теория:

- история возникновения, этапы формирования и развития современного танца
- построение в зале: круг, шеренга, колонка, шахматный порядок.
- особенности танцевальных жанров
- характеры и темпы музыки

Практика:

- малые комбинации с добавлением музыки и хлопков
- акробатические элементы, упражнения стрейч характера (растяжка), переходы из положения в положение
- выработка темпа движений, шаги, сгибая колени, по квадрату, прыжки: hop, jump, leap
- импровизация на тему «времена года»
- импровизация, включающая движение изолированных частей тела: шаги, смену положений, прыжки
- импровизация простой композиции, используя элементы русского народного танца
- шаг «польки», детский танец «полька»

- шаг «вальса», «вальс»
- степени поворота, повороты по диагонали
- эмоциональная передача образа

Элементы и связки для хореографических постановок:

- "Ползунец",
- "Веселая скоморошина",
- "Калинка",
- "Пимушки",
- "Кукарелла",
- "Счастливое детство",
- "Россия – чемпионка"
- «Олимпийский талисман»
- "Балтийский берег"
- "Матрешки"
- "Деды-Морозы"
- "Заячьи забавы"
- "Беспризорники"
- "Дискомафия"
- "Карнавал"

5. Итоговое занятие

Практика:

- проверка теоретических знаний (викторина)
- анализ проделанной работы и результатов обучения
- отчетный концерт

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приемы и методы организации учебного процесса

Основным требованием к организации процесса обучения является соответствие средств и методов обучения контингенту учащихся, их возрасту, физическому развитию, а также уровню танцевального мастерства.

При обучении спортивной хореографии применяются традиционные **методы** обучения:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Словесный метод - универсальный метод обучения. С его помощью объясняются основы музыкальной грамоты, описываются танцевальные фигуры, разъясняются способы их исполнения, раскрывается теория актерского искусства.

Все это определяет разнообразие методических приемов использования слова: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Наглядный метод способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышению интереса к спортивным танцам.

К ним можно отнести:

- показ движений и фигур преподавателем;
- прослушивание танцевальной музыки;
- просмотр пар на конкурсах;
- просмотр видеозаписей.

Практический метод основан на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движения. Он применяется для достаточно простых движений или при наличии уже имеющейся двигательной базы для более сложных фигур и композиции. К практическим методам относятся упражнения на развитие внимания, быстроты реакции, находчивости, этюды, работа с речью, мизансцены, работа с песенным и танцевальным материалом, постановка концертных номеров, создание самостоятельных творческих работ.

Метод расчленения также широко используется для освоения танцевальных фигур. Любое сложное движение можно представить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности и т.п.

К практическим методам относятся выступления на конкурсах и концертах. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата, он повышает эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены и другими приемами педагогического воздействия на учащихся.

В основном, по программе используется групповая работа. Во время занятий и выступлений необходимы слаженные действия, взаимопонимание и поддержка. Выступление на сцене является результатом совместной деятельности. На втором году обучения возможно выделение часов для индивидуальных занятий с детьми, выражающими стремление к будущему профессиональному выбору в области искусства.

Используемые в обучении методики, методы и технологии распределяют учебный материал по темам в порядке нарастания сложности применительно к каждому виду упражнений. Для освоения каждого упражнения программы приводятся последовательность обучения, методика страховки и помощи, раскрываются типичные ошибки, так как нарушение впоследствии обучения, незнание и плохое владение приемами страховки и помощи могут привести к травмам.

Учебно-методический комплекс программы «Спортивная хореография» состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные автором списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Изд. Рольф, 1999.
2. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. Азбука танцев. – М.: Изд.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.
3. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. - М.: Изд. Айрис-Пресс, 2006.
4. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. - СПб.: Изд. Литера, 2006.
5. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. - СПб.: Изд. Литера, 2006.
6. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом: методика работы с детьми дошкольного возраста/Сост. Е.П. Макарова. – СПб: 1993.
7. Роот З.Я. Танцы в начальной школе: практ. пособие. - М.: Изд. Айрис-пресс, 2006.
8. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации для работы в начальной школе по предмету ритмопластика и бальный танец. - СПб: 2006.

Список литературы для детей и родителей

1. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Изд. ФиС, 2002.
2. Финкельштейн Э. Музыка от А до Я. – М.: Изд. Просвещение, 2002.
3. Фомина Н.А. Музыкальный мир движений. – Волгоград: Изд. Перемена, 1999.
4. Танцевальный вестник /Журнал
5. Балет /Литературно-критический, историко-теоретический иллюстрированный журнал

Интернет-источники

1. <http://sportgymnastic.borda.ru/?1-3-0-00000070-000-0-1322456434>
2. <http://sportgymrus.ru> Федерация спортивной гимнастики РФ
3. <http://r-gymnastics.com> Художественная гимнастика

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- образовательная программа;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения спортивному танцу;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к концертам, гастрольным поездкам;
- нотный материал (для аккомпаниатора).

Дидактические пособия

- иллюстративный материал к темам программы:
 - плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц, которые используются с целью более доступного понимания учащимися работы мышц в момент исполнения различных статичных или динамических движений, нагрузок на суставы, пользы разминки перед занятиями с целью сохранения здоровья и т.д.;
 - фотографии великих деятелей хореографического искусства, спортсменов;
 - схемы выполнения движений и упражнений;
- электронные образовательные ресурсы:
 - компьютерные презентации по темам программы;
 - банк видеоматериалов с записями выступлений известных спортсменов, танцовщиков, мастер-классов по спортивному танцу;
 - банк видеоматериалов выступлений коллектива на концертах, конкурсах, фестивалях;
 - фонотека музыкальных произведений для репертуарных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки.

Основой третьего компонента - системы средств контроля результативности обучения по программе служат оценочные материалы: диагностические и контрольные материалы, информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы, и т.д.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость и т.д.).

Формы:

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога в соответствии с Диагностической картой «Физические качества учащихся»

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА «ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ»

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация и быстрота движений (кувырок вперед)		
без помощи педагога ребенок не может выполнить кувырок, не умеет сгруппироваться	ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться)	подбородок прижат к груди, спина круглая, наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук, из переката на спине принята плотная группировка, вернуться в упор присев
Пассивная гибкость <i>(мост из положения лежа на спине)</i>		
спина круглая, в положении седа ребенок выполняет незначительный наклон	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись без захвата стоп	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп
Активная гибкость <i>(мост из положения лежа на спине)</i>		
без помощи преподавателя ребенок не может выполнить упражнение	при выполнении упражнения ступни на носках; плечи смешены от точек опоры кистей; руки и ноги широко расставлены; голова наклонена вперед; педагог страхует	лежа на спине, ноги согнуты и разведены на длину стопы, носки развернуты книзу, руки опираются у плеч (пальцами к плечам); выпрямляя одновременно руки и ноги, осуществляется максимальный наклон назад в положение упора лежа сзади с опорой на кисти рук и стопы ног, голова наклоняется назад, педагог страхует
Координация - статическое равновесие <i>(стойка на руках - удержание тела в перевернутом положении с опорой на ладони)</i>		
с трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога	в этом положении ребенок прогибает нижнюю часть спины, без помощи педагога не может зафиксировать равновесие	ребенок с помощью педагога, опираясь на ладони, удерживает тело в перевернутом положении, при этом тело ровно, ступни ног вытянуты, плечи открыты; ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие
Статическая выносливость мышц верхнего плечевого пояса (вис на перекладине) <i>(дельтовидная, трапециевидная, грудная, плечевая)</i>		
от начала до конца выполняет упражнение только с помощью преподавателя	выполняя упражнение, фиксирует положение только с помощью преподавателя	подбородок расположен над перекладиной, хват перекладины снизу, руки согнуты под углом 90° (между предплечьем и плечом), при страховке преподавателя самостоятельно фиксирует положение тела
Чувство ритма <i>способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм</i>		
ребенок не может воспроизвести	ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении	ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм

музыкальный ритм		(простукивание, хлопки, музыка)
------------------	--	---------------------------------

<p style="text-align: center;">Выворотность ног <i>способность развернуть ноги (бедра, колени, голени и стопы) в положение «присед, ноги врозь вне»</i></p>		
ребенок не может поставить ноги в 1-ю позицию и выполнить это упражнение	ребенку сложно поставить ноги в 1-ю позицию, в положении глубокого приседа колени широко не раскрываются, а направлены вперед	в положении 1-й позиции ребенок выполняет глубокий присед, отрывая постепенно пятки, колени направляются в стороны по открытой линии плеч, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию
Танцевальный шаг <i>способность из 1-й позиции ног в выворотном положении при помощи педагога поднять ногу на максимальную высоту вперед, в сторону, назад</i>		
ребенок с помощью педагога поднимает ногу не более чем на 90°	ребенок с помощью педагога может поднять ногу на 90°-160°, коленный сустав не выпрямлен, подъем не натянут; спина неровная	при помощи педагога ребенок поднимает ногу на 160°-180° с выпрямленным коленным суставом, вытянутым подъемом; спина при этом ровная

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Уровень развития физических качеств учащихся»:

№	Ф.И учащегося	Параметры							Сумма баллов	Уровень
		координация	пассивная гибкость	активная гибкость	статическое равновесие	статическая выносливость*	чувство ритма	выворотность ног		

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень	1 балл	8-15 баллов	начальный уровень
средний уровень	2 балла	16-20 баллов	средний уровень
высокий уровень	3 балла	21-24 баллов	высокий уровень

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года: беседа, опрос, выполнение самостоятельных заданий, наблюдение на занятиях, диагностические игры, соревнования, участие в концертах, праздничных мероприятиях, контрольные задания, технический зачет.

Промежуточная аттестация - оценка уровня освоения учащимися дополнительной обще развивающей программы по итогам каждого учебного года.

Формы:

- игровые формы выявления теоретических знаний (викторина, брейн-ринг, «Самый умный» и т.п.)
- определение физических качеств учащихся (в конце 1-го, 2-го и 3-го годов обучения педагог проводит диагностику физических качеств учащихся по тем же критериям, что и в начале 1-го года обучения. При сравнении результатов входной и промежуточной диагностики педагог может сделать вывод о результативности обучения)
- сдача нормативов, контрольные упражнения (приложение 1)
- анализ участия в фестивалях, конкурсах, соревнованиях, концертной деятельности (приложение 2)
- показательные выступления
- педагогическое наблюдение в деятельности

Итоговый контроль - проводится по итогам освоения общеразвивающей программы.

Формы:

- отчетный концерт
- анкетирование детей и родителей с целью выявления степени удовлетворенности образовательным процессом в коллективе и учреждении
- обобщение сведений о результатах обучения (приложение 3)

Формы фиксации результатов

- Информационная карта «Уровень развития физических качеств учащихся»
- Карта учета участия в творческих мероприятиях (приложение 2)
- Итоговая информационная карта «Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная хореография» (приложение 3)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»
- Протоколы соревнований, конкурсов
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива

Диагностические материалы для определения физического развития учащихся

1-й год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5

		1 - 4
--	--	-------

2-й год обучения

Качество	Норматив	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед 2. И.п.	По шкале
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги. Рабочая нога назад на 90°	5 - 5 сек. 4 - 4 3 - 3 2 - 2 1 - 1
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки танца Выполняется с правой и левой ноги.	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер 1 - нога на уровне 90°, разворот бедер,

	Фиксация равновесия - 5 секунд	завернутая опорная нога
Гибкость	Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом	5 - 15 см 4 - 20 2 - 30 1 - 40

3 год обучения

Качество	Норматив	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз ЗА 10 сек. "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед.	"5" - 40 раз за 10 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 35 раз "1" - 33 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки	По шкале

Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед с правой и левой ноги Переворот назад выполняется с правой и левой ноги	5 - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация в наклоне 4 - недостаточная амплитуда 3 - нет фиксированной концовки 2 - амплитуда менее 135
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° , разворот бедер, завернутая опорная нога

Карта учета участия обучающихся в творческих мероприятиях
в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная хореография»

ФИО педагога _____ Группа _____ Год обучения _____
Дата заполнения _____ 202____ г.

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Конкурсы, смотры, фестивали, концерты, др.						Сумма баллов	Рейтинг		
		на уровне коллектива			на уровне города, района						
		Участник (1б.)	Призер, дипломант (2б.)	Победитель (3б.)	Участник (2б.)	Призер, дипломант (3б.)	Победитель (4б.)				
1											
2											
3											
...											
15											

Информационная карта «Уровень освоения ДОП «Спортивная хореография»

Педагог _____

Группа №_____

Дата заполнения " ____ "

№	ФИ	Параметры наблюдения								Всего баллов	Уровень освоения
		Познавательная активность	Музыкально-ритмические навыки	Координация движений	Выразительность	Гибкость	Растяжка	Теоретические знания	Участие в концертах		

Оценка критериев: низкий уровень – 1 балл;

средний уровень – 2 балла;

высокий уровень-3 балла;

Уровень освоения: низкий уровень – 9-15 баллов средний уровень -16-21 балл

высокий уровень-22-27 баллов

Итого:

низкий уровень 1 п – ____% : 2 п- ____ %

средний уровень 1 п – ____% : 2 п-____% высокий уровень 1 п - ____ % : 2 п-_____ %