Муниципальное автономное нетиповое
образовательное учреждение
«Городской дворец творчества»

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
МАНОУ «ГДТ»
протокол № 4 от 05.06.2026

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАНОУ «ГДТ»
от 06.06.2026 № 1901-од
_____ Л.К. Габышева

«Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 ступень»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей от 13 до 18 лет, срок реализации – 4 года
художественная направленность

Автор-составитель:
Новосёлова Екатерина Викторовна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Екатеринбург
2026

Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка

В условиях модернизации образования, необходимым результатом дополнительного образования является формирование личностных качеств обучающихся, которые будут способствовать их позитивной социализации, успеху в профессиональной и личностной сфере. В системе воспитания детей огромную роль играет искусство хореографии. Занятия танцевальным искусством развивает артистизм, творческую интуицию и эмоциональность. Кроме того, занятия хореографией помогают становлению таких качеств ребёнка как трудолюбие, чувство ответственности и взаимопомощи, дисциплинированность, помогают организовать его свободное время, приобщают к здоровому образу жизни.

Данная программа является частью комплекса дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в объединении, школа-студия современного танца «Движение».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 ступень», по содержанию является **художественной**, по форме организации – студийной.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями).
3. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 года № 309 О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в ред. 30.04.2026).
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная Министерством Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 (в ред. от 21 апреля 2023 № 302).
6. Концептуальные подходы к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области, утвержденные Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д.
7. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
8. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации СП 2.4.2.4283-26 от 2 июня 2026 г. N 19 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

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

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).

12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

13. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189 ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями).

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (с изменениями и дополнениями).

15. Постановление Правительства Свердловской области от 7 ноября 2019 г. N 761-ПП «Об утверждении Стратегии молодежной политики и патриотического воспитания граждан в Свердловской области на период до 2035 года».

16. Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования в Свердловской области до 2025 года», утвержденная Постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП (в ред. 21 мая 2026 № 311-ПП).

17. Концептуальные подходы к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области, утвержденные Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д).

18. Устав и иные локальные нормативные акты МАНОУ «ГДТ».

Актуальность

Актуальность программы обусловлена информационной перегрузкой и гиподинамией современных детей, вызывающих проблемы снятия умственного и психологического напряжения.

Программа «Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 ступень» ориентирована на социальный заказ, потребности родителей и обучающихся. Она направлена на развитие физической активности обучающихся, что в условиях промышленного мегаполиса является актуальным для формирования здорового поколения. Программа развивает качества личности, способной самостоятельно планировать и реализовывать эффективную деятельность, осуществлять ее контроль и коррекцию, развивает творческую и познавательную активность, готовность к продуктивному взаимодействию, а также помогает воспитать уверенность в себе, развить выразительность и координацию движений, научиться двигаться в соответствии с художественными образами. Это необходимо не только для сценических выступлений, но и для воспитания культуры здорового образа жизни современного человека.

В законе «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Программа ориентирована на решение одной из основных задач реализации направления стратегии социально-экономического развития Свердловской области на 2016-2030 года - создание комфортной среды для жизни жителей Свердловской области, что реализуется через создание условий для развития творческого потенциала населения.

При разработке программы были учтены современные задачи развития образования, закрепленные в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, которая определяет в качестве целей развития дополнительного образования создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности. Содержание и механизмы освоения программы в том числе направлены на: формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности; формирование функциональной грамотности и навыков, повышающих качество образовательных результатов у детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ; поддержку профессионального самоопределения, формирование навыков планирования карьеры обучающимися.

Эффективными средствами реализации программы являются использование цифровых (электронных) образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий; экскурсий (историко-культурной, научно образовательной и патриотической тематики) и профессиональных проб в различных форматах.

Педагогическая целесообразность

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации используются современные образовательные технологии индивидуализированного, личностно - ориентированного и дифференцированного обучения, технология сотрудничества. Данная модель педагогической деятельности позволяет адаптировать содержание программы к индивидуальным особенностям обучающихся, помогает осваивать программу в оптимальном темпе для каждого и способствует достижению высоких результатов обучающихся с разным стартовым уровнем хореографических возможностей.

При реализации программы, используются следующие педагогические идеи, ценности и принципы обучения:

– Преемственность. После изучения элементарных движений танца задания постепенно усложняются.

– Систематичность. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение обучающихся к средствам танцевальной выразительности, овладение языком движений. Обучению их этому языку, способствует пониманию значений этих движений, приобретению умения с их помощью выражать отношение, настроение.

– Доступность. Изучаемый материал доступен обучающимся, это формирует чувство уверенности в себе, адекватную самооценку, поддерживает интерес к изучаемому материалу.

– Разнообразие. Разнообразие материала позволяют сохранить постоянное внимание обучающихся и способствуют сохранению темпо-ритма занятия.

Адресность программы

Программа ориентирована на возраст обучающихся от 13 до 18 лет, с учётом психофизиологических особенностей данных возрастных категорий.

Возрастные особенности обучающихся

Детский возраст **от 13 до 14 лет** характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Повышенная активность и повышенная утомляемость одновременно. Значительный рост энергии и некоторое снижение работоспособности.

Обучающиеся данного возрастного периода отличаются повышенной эмоциональностью. Резко возрастает значение коллектива. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, к активной практической деятельности.

У обучающихся **15-18 лет**опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этот период физическая подготовка в основном

направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости.

В этом возрасте уже складываются собственные моральные установки и требования. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Стремятся к социальному утверждению. В этот период дети резко взрослеют, их решения становятся более взвешенными, они начинают задумываться о будущем, в частности, о выборе профессии.

Принципы формирования учебных групп

На обучение по дополнительной общеобразовательной программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий хореографией. Количество детей в группах – 10-16 человек.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 акад. часа.

Итого в неделю: 2 часа.

Итого в год: 72 часа.

Общий объем часов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе **«Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 ступень»** составляет 288 часов.

Срок освоения программы: 144 недели, 36 месяцев, 4 года.

Уровень программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 ступень»** построена в соответствии с **продвинутым** уровнем сложности – используются формы организации материала, обеспечивающие доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также осуществляется углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Организация образовательного процесса (сроки реализации программы)

Программа рассчитана на 4 года обучения, для детей в возрасте от 13 до 18 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа состоит из одного образовательногораздела – «Йога»: изучение основ йоги. Обучение по данному разделу проходит на продвинутом уровне. Йога– вневременная прагматическая наука, которая разрабатывалась на протяжении тысячелетий, традиционно занималась физическим, нравственным, ментальным и духовным благополучием человека. В структуру занятий по йоге входят статические и динамические упражнения, которые развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок и сухожилий, а также прорабатывают все поверхностные и глубокие мышцы.

Группы 1-2 года обучения составляют дети в возрасте 13-15 лет, 3-4 года обучения – 16-18 лет.

Форма обучения: очная, а также обучение возможно с применением дистанционных технологий и электронного обучения. Программа, в зависимости от темы занятия, включает такие формы работы:

- индивидуально-групповая;
- групповая;
- фронтальная.

Виды занятий:

- практические занятия;
- беседы;
- самостоятельная работа;
- контрольные занятия;
- посещение спектаклей;
- участие в концертах.

Эффективными средствами реализации программы являются использование цифровых (электронных) образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий; экскурсий (историко-культурной, научно образовательной и патриотической тематики) и профессиональных проб в различных форматах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: опрос, практическая работа, анализ проделанной работы, контроль выполнения упражнений.

Цель и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы – раскрытие и развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий йогой.

Для достижения данной цели определены следующие **задачи**:

Обучающие

- научить сложным позам йоги;
- познакомить с несколькими видами йоги;
- научить правильно и безопасно исполнять позы йоги, комплексы и упражнения.

Развивающие

- развить навыки самостоятельной работы над поставленной задачей;
- развить навыки эффективного взаимодействия в коллективе.

Воспитательные

- развить стремление к осознанию необходимости постоянной работы над собой для достижения более высоких результатов, необходимости постоянного самосовершенствования;
- развить навыки анализа своих успехов и неудач;
- научить обучающихся ставить перед собой конкретные цели и находить способы их достижения;

– научить работать в коллективе, понимать окружающих и доверять им.

Методы обучения

В основе преподавания используются методы, направленные на формирование хореографических навыков детей с учётом их физических возможностей:

– объяснительно-иллюстративные: методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

– репродуктивные методы обучения: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

– метод анализа и сравнения: при освоении материала занятия, обучающиеся должны научиться анализировать движения, находить логические связи между элементами, сравнивать особенности и нюансы выполнения движений, что способствует осознанному отношению к уроку;

– метод импровизации: выполняя задания на импровизацию, обучающиеся развивают воображение, мышление, инициативу, самостоятельность, развиваются духовно и творчески; задания на импровизацию помогают обучающимся впоследствии в раскрытии художественных образов в танцевальных композициях, самовыражении.

Работа с родителями

Работа с родителями занимает значимое место при реализации дополнительной общеобразовательной программы. Для того чтобы обучающиеся могли успешно заниматься, стать полноценными участниками в жизни Студии, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей. Родители осуществляют сопровождение на конкурсы, спектакли, концерты, где выступают воспитанники Студии. Кроме того, оказывают посильную помощь при изготовлении костюмов, при выполнении домашнего задания обучающимися, становятся активными организаторами и участниками внутристудийных мероприятий. В течение года предусматривается проведение родительских собраний, индивидуальных встреч, бесед, открытых занятий, где можно наглядно проследить успехи своего ребёнка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел	1-2 год обучения		3-4 год обучения	
	кол-во часов		кол-во часов	
	в неделю	в год	в неделю	в год
Йога	2	72	2	72
Всего:	**2**	**72**	**2**	**72**

Общее количество часов на 4 года обучения

Раздел	Кол-во лет обучения	Количество часов
Йога	4	288
Всего:		**288**

Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.

Учебный (тематический) план
1-2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		общее	теория	практика		
1	Инструктаж по ТБ. Теория йоги	6	6		Опрос	**Отчетный концерт**
2	Понятие «Хатха-Йоги»	6	6		Фронтальный опрос	
3	Практическая часть йоги: Изучение сложных поз (асан)	54		54	Практическая работа, контроль выполнения упражнений, анализ проделанной работы	
4	Просмотр видеоматериалов	4	4		Опрос	
5	Знание методики и названий всех исполняемых движений. Демонстрация полученных навыков	2		2	Контрольное занятие	
	Всего:	**72**	**16**	**56**		

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

Содержание раздела
1-2 года обучения

Тема 1. Инструктаж по ТБ. Теория йоги.

Теория: Инструктаж по ТБ. Занятия йогой – красивый путь здорового образа жизни. Аюрведа и человек. Понятие «Аюрведа». Йога и лечебная гимнастика. Что общего между йогой и лечебной гимнастикой.

Тема 2. Понятие «Хатха- Йоги».

Теория: Описание общей концепции Хатха-Йоги. Краткий экскурс в историю Хатха-Йоги. Описание смысла упражнений и занятий.

Тема 3. Практическая часть йоги: Изучение сложных поз (асан).

Практика: Позы стоя (Гаруда-асана, Паривритта-триконаса-асана, Уттхита-паршва-кона-асана, Ардха-чандра-асана). Позы с наклоном вперед (Данда-асана, Ардха-баддха-падма-пашчима-уттана-асана, Маричи-асана,Баддха-кона-асана).

4. Просмотр видеоматериалов.

Теория: «Хатха йога. Культура движения», «Практика Хатха йоги. Комплекс Верба», «Практика поз стоя. Пособие 6», «Йоги Тибета» документальный фильм о йогах.

5. Знание методики и названий всех исполняемых движений. Демонстрация полученных навыков.

Теория: Знание методики и названий всех исполняемых движений.

Практика: Демонстрация полученных за год умений и навыков.

Учебный (тематический) план 3-4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		общее	теория	практика		
1	Инструктаж по ТБ. Теория йоги	6	6		Опрос	**Отчетный концерт**
2	Понятие «Кундалини- йога»	6	6		Фронтальный опрос	
3	Практическая часть йоги: Изучение сложных поз (асан)	54		54	Практическая работа, контроль выполнения упражнений, анализ проделанной работы	
4	Просмотр видеоматериалов	4	4		Опрос	
5	Знание методики и названий всех исполняемых движений. Демонстрация полученных навыков	2		2	Контрольное занятие	
	Всего:	**72**	**16**	**56**		

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

Содержание раздела 3-4 года обучения.

Тема 1. Инструктаж по ТБ. Теория йоги.

Теория: Инструктаж по ТБ. Ширшасана для детей. Сколько асан и какие именно должны осваивать дети. Полезные асаны, рекомендуемые детям в период экзаменов. Программа занятий и основные указания.

Тема 2. Понятие «Кундалини-йога».

Теория: Описание общей концепции Кундалини-Йоги. Краткий экскурс в историю. Описание смысла упражнений и занятий. В чем отличие Кундалини от других методов йоги.

Тема 3. Практическая часть йоги: Изучение сложных поз (асан).

Практика: Позы со скрещенными ногами (Матсья-асана, Парвата-асана, Симха-асана, Горакша-асана, Куккута-асана). Сурья Намаскар – техника солнечного оживления.

Тема 4. Просмотр видеоматериалов.

Теория: «Йога – взгляд на традицию глазами современности», «Традиция Йоги Натхов», «Планета Ом».

Тема 5. Знание методики и названий всех исполняемых движений. Демонстрация полученных навыков.

Теория: Знание методики и названий всех исполняемых движений.

Практика: Демонстрация полученных за год умений и навыков.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Предметные результаты

- знают сложные позы йоги;
- знают несколько видов йоги;
- умеют правильно и безопасно исполнять позы йоги, комплексы и упражнения.

Метапредметные результаты

- имеют навыки самостоятельной работы над поставленной задачей;
- имеют навыки анализа увиденных танцевальных выступлений;
- имеют навыки эффективного взаимодействия в коллективе;
- имеют чувство ответственности за результат коллектива.

Личностные результаты

- осознают необходимость постоянной работы над собой для достижения более высоких результатов, необходимость постоянного развития;
- умеют анализировать свои успехи и неудачи;
- умеют ставить перед собой конкретные цели и находить способы их достижения;
- умеют работать в коллективе, понимать окружающих и доверять им;
- имеют чувство гордости и сопричастности с коллективом, учреждением.

Организационно-педагогические условия. Условия реализации программы. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения

	процесса				
1	Количество учебных недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
2	Количество часов в неделю	2	2	2	2
3	Количество часов	72	72	72	72
4	Недель I полугодия	15	15	15	15
5	Недель II полугодия	21	21	21	21
6	Дата начала обучения	15 сентября	15 сентября	15 сентября	15 сентября
7	Каникулы	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января
8	Праздничные нерабочие дни	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.
9	Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая

Материально-техническое обеспечение: для реализации программы необходим просторный, светлый танцевальный зал с зеркальными стенами, инвентарь.

Информационное обеспечение: видео-, интернет источники.

Кадровое обеспечение: педагоги со средним или высшим образованием, владеющие знаниями и умениями в различных видах хореографического искусства, обладающие знаниями в области педагогики и психологии.

Организационное обеспечение: непрерывное обучение в ходе всего курса за исключением летних каникул.

Методическое обеспечение программы.

Для качественной реализации программы имеются методические материалы:

1. Программно-методические:
    1. Методическая литература по хореографии;
    2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа-студия современного танца «Движение». Йога.3 ступень».
2. Опорные учебно-методические материалы:
    1. Технологические карты учебных занятий;
    2. Тематические списки информационных источников: справочная литература, видеоматериалы;
3. Диагностические материалы:

1. Программа педагогического мониторинга результативности освоения дополнительных образовательных программ;
2. Заявления от родителей «общие сведения о ребенке»;

4. Иное:
    1. Этика поведения в школе-студии современного танца «Движение».

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Способы определения результативности.

С целью определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества образовательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Педагогический мониторинг включает три этапа диагностики: первичный, промежуточный и итоговый. Результаты педагогического мониторинга фиксируются в сводных таблицах. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится за счет аудиторного времени, предусмотренного в учебно-тематическом планировании.

Формы аттестации/контроля и оценки, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов по программе:

- практическая работа;
- опрос; фронтальный опрос;
- контроль выполнения упражнений;
- анализ проделанной работы;
- контрольное занятие.

Мониторинг *личностных* и *метапредметных* результатов проводится в начале и в конце учебного года. Мониторинг результативности освоения *предметной* составляющей производится после завершения каждого этапа программы.

Критериями оценки предметных результатов освоения программы служат:

- степень освоения поз йоги, упражнений, комплексов;
- знание терминологии;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- ответственность;
- эстетическое развитие.

Формы контроля.

В процессе обучения применяются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения программы.

Индивидуальными формами контроля на занятии являются:

- самостоятельный показ поз йоги, упражнений, комплексов;
- проведение индивидуальных отчетов с демонстрацией возможностей обучающегося и оценкой его техничности.

Групповыми формами контроля являются:

– групповая демонстрация поз йоги, упражнений, комплексов;
– проведение контрольных занятий.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончанию каждого года обучения с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме отчетного концерта.

При прохождении промежуточной аттестации обучающиеся демонстрируют знания, умения и навыки в соответствии с программным материалом, в том числе:

– знание терминологии;
– умение правильно и безопасно исполнять различные позы йоги;
– умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
– умения соблюдать требования к безопасности при выполнении упражнений.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

1. Контрольно-оценочные, разноуровневые тесты.
2. Программа педагогического мониторинга результативности освоения дополнительных образовательных программ.

Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. Йога Дипика: прояснение йоги / Айенгар Б.К.С. – ООО Центр йоги «Аштанга», 2010. – 493 с.
2. Безрукова В.С. Педагогика. Проективная педагогика [Текст]: учебник для индустриально-педагог. техникумов и для студентов инженерно-педагогических специальностей / Безрукова В.С. – Екатеринбург: Изд-во Деловая книга, 1999. – 119 с.
3. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова – Молодой ученый. – 2015. -№ 15. – с. 567 – 572.
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 – р.
5. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. – Москва ТЦ Сфера, 2001. – 464 с.
6. Мельников В.М. Психология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Мельников В.М. – Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1987 – 367 с.
7. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - М.: 2013. – 238 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Андрусенко Л.С. Формирование исполнительской культуры в детских хореографических коллективах (история и современность) // Искусство в школе. 2008. № 2. С. 63-67.
2. Ансари М., Ларк Л. Йога для начинающих // Москва-СПб.: Изд-во Диля, 2009 – 95 с.
3. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж // Москва: Изд-во «Век информации», 2018 – 259 с.
4. Хаас Ж.Г. Анатомия танца // Минск: Изд-во «Попурри», 2011 – 200 с.

Справочная литература

1. Энциклопедия балета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ballet-enc.ru/.
2. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.persev.ru/psychological_dictionary.
3. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка [Текст] / С. И. Ожегов, Н. Ю, Шведова. – 4-е изд., доп. – Москва: Азбуковник, 1999