

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества»
г. Улан-Удэ

«Принято»
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от « 30 » 08 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СТУДИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ «ГРАЦИЯ»
«ХОРЕОГРАФИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-9 лет
Срок реализации: до 3-х лет

Автор-разработчик:
Чагдурова Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Основные характеристики Программы.....	4
1.2. Актуальность Программы.....	4
1.3. Отличительные особенности Программы.....	5
1.4. Педагогическая целесообразность.....	5
1.5. Цель и задачи Программы.....	5
1.6. Адресат Программы.....	6
1.7. Объем Программы.....	8
1.8. Планируемые результаты.....	9
1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации.....	12
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	14
2.1. Учебный план.....	14
2.2. Учебно-тематический план.....	15
2.3. Календарный учебный график.....	18
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (предметный материал)	23
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	28
4.1. Основные средства и методы тренировки.....	28
4.2. Условия реализации Программы.....	29
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хореография в художественной гимнастике» (модифицированная) (далее – Программа) разработана для студии художественной гимнастики «Грация» на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года. Приказ Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17.02.2021 года № 86/59;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

Образовательная деятельность направлена на: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей; выявление, развитие и поддержку талантливых

обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья, детей-инвалидов; формирование общей культуры обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – многолетней подготовкой.

Вид Программы – Модифицированная.

1.2. Актуальность программы

Настоящая Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, а так же развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством танца. Хореографическая подготовка гимнасток – это система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение арсенала выразительных средств. Но чтобы занятия хореографией не носили спонтанный характер, необходимо создание специальной программы, которая поможет педагогу миновать ошибки, предупреждая их последствия и предвидеть конечный результат работы. Она поможет на практике осуществить физическое развитие детей, овладеть специальными знаниями, умениями, достижению высоких спортивных результатов.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы в том, что она ориентирована не только на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а, прежде всего, направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка; Предлагаемая Программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Такой педагогический подход дает возможность заниматься художественной гимнастикой «неперспективным» с точки зрения спортивных школ.

1.4. Педагогическая целесообразность

Заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, воли, настойчивости и упорства. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменок играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель программы – обучение элементам хореографии для достижения детьми определенного уровня знаний, умений и навыков, необходимых для занятий художественной гимнастикой, развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Обучающие:

- Обучение основам партерной хореографии
- обучение основам музыкальной грамоты, музыкальной выразительности.

Развивающие:

- развитие личностного самообразования: внимание, память, мышление, воображение, активность, самостоятельность;
- развитие хореографических способностей и творческой активности
- развитие навыков правильного выполнения технических элементов, способностей передавать их характер, стиль, умение пластически выражать эмоции и смысл.

Воспитательные:

- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- воспитать стремления к здоровому образу жизни;
- воспитать уважение к коллективу, чувства товарищества и взаимопомощи.

1.6. Адресат Программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 5-9 лет включительно. При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Возраст детей 5-9 лет характеризуется как младший школьный возраст. Это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Поэтому не допустим перенос средств, методов, приемов, которые педагог использует в среднем и старшем звене. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся педагогу необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса - на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см.

Происходит дальнейшее окостенение и рост позвоночника (тел позвонков, остистых отростков). Позвоночник все еще гибок и податлив.

К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередки нарушения осанки и деформации позвоночника. Одной из задач педагога, тренера по художественной гимнастике на занятии должно быть обеспечение правильного формирования скелета.

При этом надо помнить о том, что нарастание силы мышц-сгибателей, при их постоянном тоническом напряжении опережает развитие мышц-

разгибателей. Необходимо подбирать упражнения, направленные на укрепление мышц- разгибателей. Мышцы у детей этого возраста имеют тонкие волокна, бедны белками и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне.

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно. Раньше всего, к 9-11 годам, заканчивается окостенение фаланг пальцев руки, несколько позже, к 10-13 годам - запястья. Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8 до 10 лет формирование их идет равномерно.

Существенную роль в процессе перестройки костной ткани играет питание. Так, обеднение пищи минеральными солями и витаминами в периоды глубокой морфологической перестройки костной ткани приводит к значительному замедлению роста.

С костной системой органически связана мышечная система, так как они совместно обеспечивают двигательную деятельность человека. Прежде всего, развиваются крупные мышцы, к 6-7 годам они становятся хорошо развитыми, что позволяет в значительной мере овладеть основными видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание). Мелкие мышцы (например, мышцы кисти рук) в этом возрасте имеют недостаточное развитие, в связи с чем точная координация движений у детей еще недостаточно совершенна, им трудно производить мелкие и точные движения.

В младшем школьном возрасте дети легко могут овладеть технически сложными формами движений. Объясняется это тем, что в возрасте 7-8 лет высшая нервная система достигает высокой степени развития, к этому времени заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Но функциональным показателям далеко до совершенства. Невелика сила и уравновешенность нервных процессов. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных и монотонных длительных раздражителей. В коре головного мозга преобладают процессы возбуждения, что приводит к быстрому утомлению. Вместе с тем большая возбудимость нервной системы способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков.

Младший школьный возраст, по мнению большинства исследователей, является относительно благоприятным, обладающим значительными пластическими возможностями, периодом детства, который характеризуется равномерными темпами прироста физического развития, увеличением функциональных возможностей основных физиологических систем.

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств 5-9 лет

Таблица 1.

морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)		
	5-7	8	9
Длина тела			
Мышечная масса			
Быстрота			+
Скоростно-силовые качества			
Сила			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)			+
Гибкость	+	+	+
Равновесие	+	+	
Координационные способности			+

1.7. Объем Программы

Срок реализации данной Программы 3 года, из которых 108 недель (по 36 недель в году).

Количество времени на весь период обучения составляет 576 час., в том числе 1-й 144 часа, 2-й и 3-й год обучения по 216 час.

Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности один- два - три раза в неделю по два часа с промежутком между занятиями в один-два дня. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

Формы занятий:

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.
- внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- индивидуальные;
- по подгруппам;
- групповые;
- фронтальные.
- Дистанционное обучение согласно ЛНА ГДДЮТ.

1.8. Планируемые результаты

Результатом освоения программы по хореографии является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Предметные результаты:

1. формирование теоретических знаний, практических умений и навыков в области хореографического искусства;
2. развитие музыкального слуха, чувства ритма, танцевальной выразительности, зрительной и музыкальной памяти;
3. закрепление навыков танцевальной координации.

Метапредметный результат:

1. приобщение к хореографическому искусству и культуре;
2. формирование эстетической культуры;
3. укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, физической культуры.

Личностные результаты:

1. мотивация на высокие результаты;
2. мотивация на обучение хореографическому искусству;
3. выработка умения работы в парах, малой группе и коллективе;
4. приобретение и обогащение учащимся опыта разнообразной творческой деятельности в области хореографического искусства.

В области теории и методики хореографической подготовки:

- история развития хореографического искусства;
- основы хореографической подготовки;
- терминология в хореографии;
- сведения о строении и функциях опорно-двигательного аппарата;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию и инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях хореографией.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов партерной гимнастики;
- развитие основных физических качеств (гибкости, силы, координации) и их гармоничное сочетание применительно к художественной гимнастике;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области хореографической подготовки:

- знание и применение профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в художественной гимнастике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

Дифференциация ДООП по уровневому контролю теории и практики:

Перечень знаний и умений которыми должны владеть учащиеся после окончания первого года обучения (стартовый уровень)

Знать:

- 1-единые требования о правилах поведения, техника безопасности на занятиях в хореографическом зале, спортивном зале, на сцене;
- 2-требования к внешнему виду;
- 3-музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- 4- хореографические названия изученных элементов;
- 4- терминологию прыжков, поворотов, равновесий по программе 1-го года обучения
- 5- постановка корпуса у станка, на середине, понятие опорной ноги.
- 6-постановка рук и головы у станка, на середине.
- 7-позиции ног и рук (1,2,3).

Уметь:

- 1-научиться свободно импровизировать под любое музыкальное сопровождение;
- 2-владеть полученными знаниями, умениями, навыками в практической деятельности;

- 3-владеть корпусом во время исполнения движений;
- 4-ориентироваться в пространстве;
- 5-координировать свои движения;
- 5-выполнять упр. без предмета;
- 6-исполнять хореографический этюд в группе;
- 7-перестраиваться в простые рисунки танца

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания 2 года обучения (стартовый-базовый уровень):

Знать:

- 1.основные понятия и термины начальной хореографии (demi plie,battement tendu ,battement tendu jette)
- 2.основные понятия и термины партерной гимнастики;
- 3.названия танцевальных элементов и движений;
- 4.красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- 5.выполнять простейшие ритмические рисунки;
- 6.терминологию прыжков, поворотов, равновесий по программе 2-го года обучения и уметь их выполнить.

Уметь:

1. знать и уметь самостоятельно выполнить упражнение без предмета;
- 2.правильно исполнять основные элементы упражнений;
3. правильно исполнять танцевальные связки
- 4.выразительно двигаться под музыку;
- 5.ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- 6.исполнять движения в парах, группах.

Перечень знаний и умений которые должны владеть учащиеся после окончания 3 года обучения (стартовый – базовый уровень):

Знать:

- 1.знать понятия и термины начальной хореографии;
- 2.названия танцевальных элементов и движений;
- 3.выполнять более сложные ритмические рисунки;
- 4.выразительно и правильно исполнять танцевальные связки;
- 5.терминологию прыжков, поворотов, равновесий третьего года обучения.

Уметь:

1. технически правильно исполнять основные элементы упражнений;
2. выразительно двигаться под музыку;
3. исполнять сложные комбинации шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая с движениями рук и головы

4. согласовывать музыку и движения;
 5. ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

6. исполнять небольшую импровизацию на свободную тему.

Способы и формы проверки результатов: Опрос, тестирование, диагностика (уровень развития двигательных навыков, рост спортивного мастерства). Результативность образовательного процесса проверяется на контрольных занятиях. Контрольные занятия проводятся в форме показательных выступлений, концертов, соревнований.

1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации

Формы аттестации проводятся в виде входящей, промежуточной, рубежной диагностики и итоговой аттестации, в форме зачетов, соревнований и контрольных занятий. *Критерии оценки хореографических способностей*

Таблица 2

Критерий	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4-2 балла)	Низкий уровень (0-1 балл)
1. Музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).	Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.	Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.	Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.
2. Гибкость	Мост на коленях Плотная складка, Колени вместе	Недостаточная складка в наклоне, колени врозь	Наклон назад руками до пола, ноги врозь.
3. Танцевальный шаг	Ноги свободно поднимаются на любую высоту выше 90.	Поднимание ноги на 90.	Поднимание ноги ниже 90.
4. Подъем	Угол 90 и больше	Угол не менее 45	Расстояние менее 45
5. Выворотность (поперечный шпагат)	Выполнение по одной прямой.	С небольшим разворотом стоп.	10-15 см линии до пола.
6. Координация	Выполняет заданную	Исполняет с	Исполняет неуверенно,

	композицию.	небольшими недочетами.	путается.
7. Прыжок	Легкий ,высокий Расстояние от пяток до пола значительно выше стопы.	Средний (расстояние от пяток до пола не менее размера стопы.	Низкий (расстояние меньше размера стопы)

Выявление более подготовленных детей (высокий уровень) проводится по следующим критериям:

Таблица 3

№	Ф.И.	Муз.слух.	Гибкость	Танцевальный шаг	Подъем	Выворотность	Координация	Прыжок	балл
1									
2									
3									
4									
5									

ниже 10 баллов - ниже среднего

11 -16 баллов - средний

17 и выше баллов - выше среднего

Форма проверки знаний и умений на соревнованиях, контрольных занятиях и выполнении классификационных нормативов.

Параметры и критерии оценки освоения образовательной программы

Таблица 4.

Параметры	Уровень освоения программы		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 – 2 баллов)	Низкий (0-1 баллов)
Овладение техническими навыками и умениями	Полностью владеет техническими навыками и умениями	Испытывает затруднение в применении технических навыков и умений	Пользуется с помощью педагога
Развитие эмоционально-художественного восприятия, творческого исполнительства	Отражает свое эмоциональное состояние в работе, в танце. Увлечен выполнением работы, создает образы самостоятельно, использует в полной мере приобретенные навыки	Испытывает затруднение в передаче эмоционального состояния через танец. Не в полной мере использует приобретенные навыки	Не может самостоятельно выразить свое эмоциональное состояние через танец

Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным предметам, знания систематизированы	Знания не систематизированы.	Освоил фрагментарно
Эмоционально-ценностные отношения (готовность к сотрудничеству, качество отношения к учебным занятиям)	Активно сотрудничает с педагогом и детьми, проявляет инициативу в общей деятельности.	Участвует в общих делах при побуждении педагога.	Закрывает для участия в общих мероприятиях
Творческая деятельность	Обладает опытом творческой деятельности, результаты ее оригинальны, имеют качественную выразительность	Обладает опытом творческой деятельности, но не имеет качественной выразительности.	Имитация творчества

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 5

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1	<i>Теоретические занятия</i>	18	14	18
2	<i>Практические занятия</i>	126	202	198
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование
4	ВСЕГО ЧАСОВ	144	216	216

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

Таблица 6.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Введение	6	5	1	опрос
1.1	Введение. Правила техники безопасности	6	5	1	
2	Теоретическая подготовка	4	4	-	опрос, тестирование
3	ОФП	28	3	25	диагностика, опрос
3.1	ОРУ	18	2	16	Пед наблюдение
3.2	партер	10	1	9	Пед наблюдение
4	СФП	39		39	Опрос, тест
4.1.	повороты				Пед наблюдение
4.2.	равновесие				Пед наблюдение
4.3.	прыжки				Пед наблюдение
4.4	акробатика				Пед наблюдение
5.	Техническая подготовка	43		43	
5.1	Беспредметная подготовка				Пед наблюдение
5.2	Классический танец				Пед наблюдение
5.3	Народный танец				Пед наблюдение
5.4	Бальный танец; Историко-бытовой танец				Пед наблюдение
5.2.	Групповые упражнения БП				диагностика
6	Композиционная подготовка	20	6	14	диагностика
6.1.	Танцевальные связки, хореографические этюды				диагностика
6.2.	Основы музыкальной грамоты				диагностика
7	Показательные выступления, соревновательная практика	4		4	выполнение классификационных нормативов
	Итого	144 ч.	18	126	

2 год обучения

Таблица 7.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Введение	6	5	1	
1.1	Правила техники безопасности	2	1	1	опрос
2	Теоретическая подготовка	4	4	-	опрос, тестирование
3	ОФП	36	2	34	диагностика, опрос, тестирование
3.1	ОРУ	26	1	25	опрос, тестирование
3.2	строевые упражнения	10	1	9	опрос, тестирование
4	СФП	64	7	57	опрос, тестирование
4.1.	Классический танец	10	1	9	опрос, тестирование
4.2.	Народный танец	8	1	7	опрос, тестирование
4.3.	Современный танец	6	1	5	опрос, тестирование
4.4.	Партер	9	1	8	диагностика
4.5.	Повороты	10	1	9	диагностика
4.6.	Равновесие	12	1	11	диагностика
4.7.	Прыжки	9	1	8	диагностика
5	Техническая подготовка	56		56	диагностика
5.1.	Без предмета инд.	38		38	диагностика
5.2.	Групповые упражнения БП	18		18	диагностика
6	Композиционная подготовка	40		40	диагностика
6.1.	Танцевальные связки, хореографические этюды	36	1	35	диагностика
7.	Основы музыкальной грамоты	8		8	диагностика
8.	Показательные выступления, соревновательная практика	6		6	выполнение классификационных нормативов
	Итого	216 ч.	14	202	

3 год обучения

Таблица 8.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Введение	5	4	1	
1.1	Правила техники безопасности	3	2	1	опрос
1.2	Теоретическая подготовка	2	2	-	опрос, тестирование пед наблюдение
2	ОФП	62	2	60	диагностика, пед .наблюдение
2.1	Бег, танцевальные шаги. Общеразвивающие упражнения	2		2	пед.наблюдение
2.2	Партер	30	1	29	пед.наблюдение
2.3	Растяжка	30	1	29	пед.наблюдение
3	СФП	69	5	64	опрос, пед.наблюдение
3.1	Акробатика		5	64	диагностика, пед.наблюдение
4	Техническая подготовка	80	7	73	пед.наблюдение, беседа тестирование
4.1	Беспредметная подготовка	16	1	15	пед.наблюдение тестирование
4.2	Классический станок	20	1	19	пед.наблюдение, беседа. тестирование
4.3	Народный танец	10	1	9	Пед.наблюдение, тестирование
4.4	Бальный танец. Историко-бытовой.	10	1	9	пед.наблюдение тестирование
4.5	Репетиционно-постановочная работа	10	1	9	пед.наблюдение
4.6	Групповые упражнения	11	1	10	диагностика. пед.наблюдение
4.6	Музыкальная грамота	3	1	2	выполнение классификационных нормативов
5.	Показательные выступления Соревнования				пед.наблюдение ,опрос
	Итого	216ч	18	198	пед.наблюдение, беседа

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график (примерный)

1 год обучения

Таблица 9

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				беседа	2	Вводное, Раздел 3 Тема 3.5		Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, тема 1.2.		Опрос.
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				беседа	2	Раздел 3 тема 3.7		опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2, тема 2.4, 2.5		Опрос
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4, 2.5		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4, 2.5		Пед. наблюдение
				соревнования	2	Раздел 4		Соревнования
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.6, 3.1, 3.2		Опрос
				тренировка	5	Раздел 3, тема		Тестирование

						,3.1,3.2		
				Тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тестирование
				Тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тестирование
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Опрос
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				тренировка	5	Раздел 3, тема 3.3		Пед. наблюдение
				соревнования	2	Раздел 4		соревнования
				итого	144			

2 год обучения

Таблица 10

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				беседа	2	Вводное, Раздел 3 Тема 3.5		Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, тема 1.2.		Опрос
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				,тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	6	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Опрос
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдение

				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Пед. наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Опрос
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4		Пед. наблюдение
				соревнования	3	Раздел 4		соревнования
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Опрос
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Тестирование
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тестирование
				Тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Опрос
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение

				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				Тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				Тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Тестирование
				соревнования	3	Раздел 4		соревнования
				итого	216			

3 год обучения

Таблица 11

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09			Беседа	4	Вводное, Раздел 1 Тема 1.1,1.2		Опрос, беседа
2	09			Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема 1.3 Раздел 2. тема 2.1,2.2,2.3		Опрос Пед.наблюдение
3	09			Беседа, тренировка	6	Раздел 2, тема 2.1-2.3 Раздел 3 тема 3.1		Опрос Пед.наблюдение
4	09			Тренировка	6	Раздел 2, тема 2.1-2.3 Раздел 4 тема 4.1 Раздел 3 тема 3.1		Пед. наблюдение беседа
5	09			Тренировка	4	Раздел 3. тема 3.1 Раздел 4, тема 4.1-4.3		Пед. наблюдение
6	10			Беседа, тренировка	2	Раздел 2. тема 2.1-2.3		Опрос диагностика
7	10			Тренировка	6	Раздел 3. тема 3.1. Раздел 4. Тема 4.1,4.2,4.6		Пед. наблюдение
8	10			Тренировка	6	Раздел 3. тема 3.1 Раздел 4. тема 4.1-4.2		Пед. наблюдение
9	10			Тренировка	6	Раздел 2. тема 2.3 раздел 4 тема 4.1,4.2		Пед. наблюдение
10	10			Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.2-2.3 Раздел 4 тема 4.6		Пед. наблюдение
11	11			беседа	4	Раздел 4. тема 4.1,4.2,4.4		Опрос, пед наблюдение
12	11			Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1-2.3 Раздел 4 тема 4.5, 4.6		Опрос Пед.наблюдение
13	11			Тренировка	6	Раздел 1. Тема 1.2 Раздел 3. тема 3.1 Раздел 4 тема 4.1,4.2,4.5		Пед. наблюдение
14	11			Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.3 Раздел 4 тема 4.1-4.4		Пед. наблюдение
15	12			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1-2.3 Раздел 4 тема 4.5,4.6		Пед. наблюдение
16	12			Тренировка	6	Раздел 3 тема 3.1 Раздел 4 тема 4.1-4.4		Пед. наблюдение
17	12			Тренировка	6	Раздел 4 тема 4.3-4.6		Тестирование Пед.наблюдение Пед .наблюдение
18	12			тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2 Раздел 5		Пед. наблюдение

19	12			Тренировка беседа	2	Раздел 2 тема 2.1,2.2,3		Пед. наблюдение диагностика
20	12			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2 Раздел 5		Пед. наблюдение
21	01			Беседа,тренировка	6	Раздел 2,тема 2.3 Раздел 3 тема.3.1 Раздел4. тема4.1-4.4		Опрос Пед.наблюдение
22	01			Тренировка	6	Раздел 3тема3.1.,34 Раздел4 тема4.1,4.5,4.6		Пед.наблюдение
23	01			Тренировка	6	Раздел 3тема3.1-3.4 Раздел4 тема 4.1,4.6		Пед. наблюдение
24	02			Тренировка	6	Раздел 2,тема 2.3 Раздел 4 тема4.1-4.5		Пед. наблюдение
25	02			Тренировка беседа	6	Раздел 4 тема 4.1-4.6 Раздел5		Пед.наблюдение
26	02			Беседа,тренировка	6	Раздел 2,тема 2.1,2.2 Раздел3 тема 4.3,4.4		Опрос Пед.наблюдение
27	02			Тренировка	6	Раздел 3,тема ,3.1. Раздел4.тема 4.1-4.2		Пед. наблюдение
28	03			Тренировка	6	Раздел 4,тема 4.1,4.5 Раздел2 тема2.1,2.2		Пед. наблюдение
29	03			Тренировка	4	Раздел 3,тема ,3.1 Раздел5		Пед. наблюдение
30	03			Тренировка	6	Раздел 4,тема 4.1- 4.5.раздел5		Пед наблюдение
31	03			тренировка	6	Раздел4,тема ,4.1,4.2,4.5.		Пед. наблюдение
32	03			тренировка	6	Раздел2тема.2.1-2.3 Раздел3. темвю3.1,3.5		Пед.наблюдение
33	04			Беседа,тренировка	4	Раздел 3,тема 3.1 Раздел4тема3.3		Опрос Пед.аблюдение
34	04			тренировка	4	Раздел 4,тема 4.3,4.4,4.5,4.6		Пед. наблюдение
35	04			Тренировка	6	Раздел 2,тема 2.3 Раздел3 тема4.1,4.2,4.5		Пед. наблюдение
36	04			тренировка	6	Раздел 3,тема 3.1 Раздел 1. Тема1.3		Пед. наблюдение
37	04			Тренировка беседа	6	Раздел 4 тема4.1-4.6		Пед.наблюдение беседа
38	05			Тренировка	6	Раздел 3 тема 3.1 Раздел 4 тема 4,1,4.2,4.5		Пед.наблюдение
39	05			Тренировка	6	Раздел 2 тема2.1-2.3 Раздел4 тема4.1,4.5 Раздел 5		Пед.наблюдение
40	05			Тренировка	6	Раздел2.тема2.1-2.3 Раздел4 тема4.1,4.6		Пед.наблюдение
41	05			Тренировка беседа	2	Раздел.2 тема2.1-2.3		Пед.наблюдение диагностика
42	05			Итоговые	6	Раздел 4 тема 4.1-4.6 Раздел2.тема2.1-2.3		Пед.наблюдение тестирование
				Итого:	216			

II. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

(ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

1-й год обучения

- **Вводное занятие** Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила поведения во время занятий.

Теоретическая подготовка

Теория: Краткие сведения о танце, истории хореографии. Создание положительного настроения для повышения мотивации к занятиям. Методика исполнения движений.

- **Общая физическая подготовка**

Практика: бег, танцевальные шаги, упражнения на формирования осанки, общеразвивающие упражнения, общая и партерная разминка.

Хореографический партер

Комплекс упражнений сидя на полулежа на спине, животе, упражнения для развития гибкости спины, для растягивания мышц ног

Упражнения для укрепления голеностопного сустава.

Упражнения для растягивания ахиллова сухожилия.

Упражнения для развития паховой выворотности

Упражнения на гибкость позвоночника (лодочка, складочка, лягушка)

Упражнения для развития балетного шага (боковая растяжка, выпад, полушпагат)

- **СФП**

Акробатика: группировка, кувырок в сторону, березка, коробочка, мост из положения лежа на полу.

- **Техническая подготовка**

Беспредметная подготовка

Волны руками, телом

Повороты.

Повороты махом ноги вперед, в сторону, назад

Одноименные

Разноименные.

Равновесия

Равновесие кольцом.

Фронтальное.

Равновесие с наклоном вперед (нога на 90 назад)

Заднее равновесие

Прыжки:

Прыжки с двух ног на две, прыжки по I-й, II-й, III-й позициям.
Прыжки со сменой позиций ног.
Прыжки, сгибая ноги вперед.
Прыжки, сгибая ноги назад.
Толчком двумя прыжок касаясь.
Прыжок ноги врозь.
Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед Прыжки с двух ног на одну
Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута.
Прыжки с одной ноги на две
Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги (выполняются на месте и с продвижением).
Прыжки с одной ноги на другую
Прыжки малые: с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая свободную у щиколотки, у колена.
Прыжок шагом.
Прыжок со сменой ног впереди.
Прыжки с одной ноги на ту же ногу
Открытый
Прыжок толчком одной и махом другой вперед (приземление - на толчковую).

Классический танец.

У станка:

Demi plie 1,2,3 позиции

Battements tendus в сторону, вперед, назад

Battemtns tendus jete в сторону, вперед, назад

Passe

Releve

На середине: allegro :

Трамплинные прыжки по VI, I, II позициям.

Народный танец (русский)

Русский танец (позиции рук 1,2,3, шаги танцевальные: простой шаг вперед, переменный шаг, ковырялочка, припадание, веревочка простая)

Историко-бытовой: полька (подскоки, переступания, полечка, галоп вперед, сторону.)

постановка программы, отработка упражнений.

Танцевальные связки

Практика: отработка танцевальных связок в упражнениях. Хореографический этюд (полька)

Основы музыкальной грамоты и музыкальные игры.

Теория: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности (характер, темп, метро - ритм, динамические оттенки)

Практика:

В программе в основном используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе.

*Соревнования, показательные выступления, открытые занятия
(по календарному плану)*

2-й и 3-й год обучения

• Вводное занятие

Теория: Знакомство группы. Правила техники безопасности, правила поведения во время занятий.

• Теоретическая подготовка

Теория: Краткие сведения о танце, история хореографии. Создание положительного настроения для повышения мотивации к занятиям. Методика исполнения движений.

• Общая физическая подготовка

. Практика: бег, танцевальные шаги, упражнения на формирования осанки, общеразвивающие упражнения, общая и партерная разминка.

Партер;

Комплекс упражнений сидя на полулежа на спине, животе, упражнения для развития гибкости спины, для растягивания мышц ног

Упражнения для укрепления голеностопного сустава.

Упражнения для растягивания ахиллова сухожилия.

Упражнения для развития паховой выворотности

Упражнения на гибкость позвоночника (лодочка, складочка, лягушка)

Упражнения для развития балетного шага (боковая растяжка, выпад, полушпагат.

• Специальная физическая подготовка

Акробатика: кувырок (вперед, назад,) кувырок назад на полушпагат, мост из положения стоя, березка, стойка на груди.

- **Техническая подготовка**

Беспредметная подготовка

Пружинные движения ногами, руками, целостно

Волны телом (вперед, обратные, боковые) руками, туловищем, целостно.

Взмахи (вперед, назад, в сторону) руками, туловищем, целостно.

Наклоны на двух ногах, на коленях, выпадах.

Упражнение без предмета.

Повороты.

Повороты махом ноги вперед, в сторону, назад

Одноименные

Разноименные.

Равновесия

Равновесие кольцом.

Дощечка

Равновесие шпагатом с наклоном вперед.

Заднее равновесие (на всей стопе) нога на 90

Прыжки

Прыжки с двух ног на две прыжки по I-й, II-й, III-й позициям.

Прыжки со сменой позиций ног.

Прыжки, сгибая ноги вперед.

Прыжки, сгибая ноги назад.

Прыжок толчком двумя (чупа -чупс)

Прыжок ноги врозь.

Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед

Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута.

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад

Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги (выполняются на месте и с продвижением).

Хореографическая подготовка:

Отрабатываются ранее пройденные и новые движения классического танца. Увеличивается силовая нагрузка и координационная сложность задания. Усиливается динамика исполнения.

Продолжается работа над пластикой тела, выразительностью исполнения, пластической и ритмической согласованностью движений корпуса, ног, рук,

головы. Развитие апломба, эмоционального восприятия и передачи музыкальных тем.

Классический урок состоит из нескольких разделов:

Exercice - комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

У станка

Demi и grand plie.

Battement tendu

Battement tendu jete

Rond de jambe par terre

Grand battement

Середина зала.

Allegro.

Трамплинные прыжки по VI, I, II позициям.

Temps saute по I, II на середине, V позиции лицом к палке.

Changement de pied по V позиции лицом к палке.

Русский танец.

положения и техника рук, постановка корпуса.

припадание на месте, в повороте, шаги.

ковырялочка, моталочка, веревочка

Бальный танец.

ча-ча-ча.

Музыкальный счет.

постановка корпуса, головы, руки, ног.

движение бедер.

базовые шаги ча-ча-ча основной шаг; ньюйоркер, шассе дорожка;

Самба:

ботафого в продвижении.

- **Танцевальные связки**

Отработка танцевальных связок в групповых упражнениях.

- **Репетиционно – постановочная подготовка**

Поиск элементов и соединений, наиболее полно отражающих мастерство гимнасток, раскрывающих и стимулирующих развитие их танцевальных способностей.

Поиск музыки, соответствующей программе.

Составление соревновательных и спортивно-показательных программ,

отвечающим требованиям правил соревнований и индивидуальных особенностей гимнасток.

Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток: артистичности, пластичности, техничности

Хореографические этюды (русский, самба).

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные средства и методы занятия

В рамках содержания теоретического раздела обучающиеся получают знания о видах гимнастики. Изучают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д., ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с обучающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчлененного обучения, игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех физических качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое внимание придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

Основные методы, используемые в процессе обучения:

1. Игровой метод – придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

2. Структурный метод – последовательное разучивание и освоение движений, с использованием специально подготовленных связок, состоящих

из базовых шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

3. Дедуктивный метод – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнений новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается созданием танцевальной комбинации.

Методы организации занятий:

Фронтальный метод – помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятия.

Групповой метод – позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод – обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

4.2. Условия реализации Программы

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать материально-техническое обеспечение и информационные ресурсы в виде фоно-и видео-медиаотеки, тематической литературы, методических разработок занятий, а также:

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD-материалы с записями соревнований, сборов;
- DVD-материалы и видео материалы с записями известных гимнасток и чемпионки мира по художественной гимнастике.

Материально-техническое обеспечение:

- ковровое покрытие 13*13;
- танцевальный зал;
- шведская стенка;
- хореографический станок;
- музыкальный центр;
- предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч);
- тренировочная форма.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сюсина В.Ю. Хореография в гимнастике.- Олимпийская литература, 2009.-136с.
2. Сюсина В.Ю., Нетоля В. А. Коллекция забавных гимнастических упражнений.- М:URSS, 2013.-432с.
3. «Теория и методика художественной гимнастики Артистичность и пути ее формирования» И. А. Винер – Усманова., Е. Н. Медведева., Р. Н. Терехина М.:«Человек»,2014.
4. Зарецкая Н. В. Танцы для детей дошкольного возраста. – Москва.:2007г.
5. Вихрева НА. «Экзерсиз на полу», Сборник МГАХ, 2004
6. Звездочкин В.А.- Классический танец.- Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры: Ростов И/Д: «Феникс». Серия «Учебники и учебные пособия». 2003 г. -416с.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца.7-е изд.,-СПб.: Издательство <Лань>2002.-192с.
8. Карпенко Л.А. -Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2000 г. - 40с.
9. Бочаров А. И.,Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца М.: 2006 -344с.
10. Полятков С.С. Основы современного танца/С.С.Полятков.-2-е изд.- Ростов-на –Дону: Феникс,2006.-80с.
- 11.Лиориц И. В. Ритмика Лиориц И . В.-М .Академия ,2015
12. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. М: Физкультура и спорт, 1982 т. - 232с.
13. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Киев: Издательство МУноДМиС, 1991 г. - 86с.
14. Элсуорт Абигейл. Анатомия пилатеса.- 2018 г.-16с.
- 15.Художественная гимнастика: Правила судейства. ФИЖ.:2001г.
16. Интернет ресурсы: Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики www.FIG.ru.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Пихеева Ольга Яковлевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023