

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Свежий ветер»

Мурышова С.В.

«29» мая 2017 г

Программа принята на основании  
решения педагогического совета.  
Протокол № 5 от «25» мая 2017 г

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Искусство грации»**

Возраст обучающихся – 7-16 лет

Срок реализации – 1 год

*Составители:*

Макарова О.А., Данилова Н.А. –  
педагоги дополнительного образования,

Методическое сопровождение:

Стегалина Л.А. - методист  
Курилович О.В. - методист

Тольятти, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
Введение .....	3
Актуальность программы .....	4
Направленность программы .....	5
Педагогическая целесообразность .....	5
Новизна программы.....	5
Цель и задачи программы .....	6
Возраст обучающихся .....	7
Сроки реализации программы.....	8
Формы обучения: очная .....	8
Форма организации деятельности .....	8
Режим занятий .....	9
Ожидаемые результаты.....	9
Критерии и способы определения результативности .....	10
Виды и формы контроля: .....	10
Формы подведения итогов.....	10
УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ .....	11
Учебно-тематический план (1 час в неделю).....	11
Содержание программы (1 час в неделю) .....	11
Учебно-тематический план (2 часа в неделю).....	13
Содержание программы (2 часа в неделю) .....	13
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	15
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	23
Нормативно-правовая литература.....	23
Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература.....	23
Список литературы, используемый при составлении программы .....	23
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей.....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	25
Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю) .....	25
Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование (2 часа в неделю).....	26

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела, воспитывает и прививает вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам.

Одновременно с физическим происходит и творческое развитие ребенка. Художественная гимнастика — это не только спорт, но и искусство. С ранних лет, еще с дошкольного возраста, ребенок не только учится чувствовать ритм и характер музыкальных композиций, под которые исполняются номера, но также развивает свое ощущение прекрасного, формирует вкус, обучается искусству макияжа и подбора нарядов.

Немаловажен и тот факт, что занятия спортом служат качественной альтернативой детскому «непродуктивному» досугу, особенно подростковому: уже в возрасте 9-11 лет девочки начнут искать, чем заполнить свое свободное от учебы время (а, возможно, и саму учебу).

Грациозность, изящность, уверенный ровный шаг, твердый взгляд, плоский животик, стройные ножки и всегда ухоженный вид - прекрасная награда девочкам за их труды и старания на этом поприще, но далеко не единственная. На протяжении всех лет, которые ребенок отдаст тренировкам, будет закаляться также и его характер. Гимнастки очень волевые, решительные, уверенные, целеустремленные и выносливые. Они умеют быстро приспосабливаться к новым условиям, могут мгновенно сориентироваться в любой жизненной ситуации, знают, как держаться на людях и понимают, что у любого успеха есть своя цена.

Художественная гимнастика способствует развитию и укреплению всего опорно-двигательного аппарата, а повышенная эластичность и растяжимость тканей позволяет избежать многих видов травм в повседневной жизни. Колоссальное воздействие оказывают занятия на укрепление вегетативной системы, нарушениями в работе которой страдают не только многие женщины, особенно в преклонном возрасте, но и большинство школьников!

Девочки, посещающие тренировки по художественной гимнастике, вынуждены приспосабливаться к самым разным условиям, в которых естественным образом происходит закалка детского организма. Регулярные занятия, подготовка к соревнованиям и сборы в целом формируют выносливость и крепость.

Одно из средств физического и эстетического воспитания – это хореография, в которой важное место занимают танец и музыка. Они способствуют развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

В процессе занятий художественной гимнастикой улучшается функциональное состояние организма. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно - сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

#### *Общая характеристика художественной гимнастики*

Основными средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы историко-бытовых и современных танцев
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Упражнения программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики).

Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является *искусство выразительного движения*.

#### **Актуальность программы**

Проблема физического развития детей дошкольного и среднего школьного возраста

является актуальной. Решение этой проблемы становится возможным средствами художественной гимнастики.

Необходимость реализации в учреждении дополнительного образования детей программ по художественной гимнастике обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается у детей и подростков ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, культуры движений.

Художественная гимнастика является одним из видов спорта, близким к искусству танца и способствующим эстетическому воспитанию обучающихся. Гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия – все это цель художественной гимнастики.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Искусство грации» *физкультурно-спортивной направленности*, модифицированная и предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования в качестве платной дополнительной образовательной услуги. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия художественной гимнастикой способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, воспитанию жизненно необходимых навыков, повышению работоспособности. Следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме. У занимающихся художественной гимнастикой развиваются ловкость и гибкость, сила и выносливость, подвижность и эластичность, воспитываются координационные способности, чувство равновесия и прыгучесть.

Упражнения художественной гимнастики - это одно из средств общей и специальной подготовки воспитанниц.

### **Новизна программы**

Программа «Искусство грации» создана на основе нескольких программ:

- «Гимнастика». Учебник / Под ред. Журавина М.Л. (5-е изд., стер.) М.: Академия 2008 -448 с.

- «Физическая культура». Образовательная программа для учащихся средней

общеобразовательной программы». Н.В. Барышева.- Самара,1995.

- «Искусство грации». Боброва Г.М.- М.:Детская литература, 1986.

Авторами данной программы внесены изменения в учебно-тематический план, так как он составлен на 1 год обучения. Изменена практическая значимость и технологичность данной программы, исходя из потребностей и интереса обучающихся, в зависимости от состава группы.

В зависимости от структуры элементов, а также от их направленности как в педагогическом плане, так и по характеру воздействия на организм занимающихся учебный материал условно разделен на 6 видов:

- 1) разновидности ходьбы, бега и скачки;
- 2) танцевальные шаги и их соединения;
- 3) упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- 4) упражнения с предметами;
- 5) прыжки на месте и с продвижением;
- 6) упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики, формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие*

- научить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- обучить основам техники элементов художественной гимнастики;
- привить стойкий интерес к занятиям художественной гимнастикой;

##### *Развивающие*

- развивать специальные эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм;
- всесторонне гармонично развивать организм спортсменок

##### *Воспитательные*

- воспитывать морально-волевые и нравственно-эстетические качества у обучающихся.

## **Возраст обучающихся**

Программа «Песни, которые нужны» рассчитана на обучающихся 7-16 лет. Количество обучающихся в группах – 10 человек. Принцип набора обучающихся в группы – свободный (специального отбора не производится). В группах занимаются мальчики и девочки.

### *Особенности развития детей 7-16 лет*

Гимнастика для детей школьного возраста включает в себя специально подобранные упражнения, способствующие общему развитию и укреплению молодого организма, которые рекомендуется проводить регулярно. Физические упражнения для детей школьного возраста качественно улучшают работу жизненно важных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной. Помимо этого, благодаря систематическим занятиям, укрепляется опорно-двигательный аппарат ребенка, и что немаловажно - обменные процессы между организмом и внешней средой проводятся значительно качественнее.

Гимнастические занятия для детей среднего школьного возраста отличаются от гимнастики для детей дошкольного возраста. К тому же, гимнастика для детей младшего школьного возраста (от семи до десяти лет), в свою очередь, отличается от гимнастики для детей среднего (от десяти до четырнадцати лет) и старшего школьного возраста (от пятнадцати до семнадцати лет).

Надо отметить, что дети младшего школьного возраста имеют еще не полностью сформированную костно-мышечную систему. Тело этих детей обладает большой подвижностью, а также имеет хорошую гибкость. Очень часто в результате вынужденного длительного сидения за партой и дома за уроками школьники приобретают искривления позвоночника, происходит нарушение их осанки. А гимнастика, различные физические упражнения для детей школьного возраста способствуют общему укреплению мускулатуры, а также значительно укрепляются отдельные мышцы и суставы, и у ребенка формируется правильная осанка. Вот почему весь комплекс упражнений гимнастики для детей младшего и среднего школьного возраста направлен на поддержание и формирование их осанки и большей частью имеет игровой характер: в комплекс, как правило, включаются различного рода перестроения, упражнения с мячами и обручем, лазания, прыжки, бег, упражнения на равновесие, а также танцевальные и акробатические упражнения.

Такие упражнения детям очень нравятся и они выполняют их с большой охотой. Отличие же среднего школьного возраста в том, что в этот период у ребенка начинается половое созревание. Его костная система растет достаточно быстрыми темпами, так, что

мышечная ткань не успевает за ней. Ребенок быстро утомляется, постоянно устает даже от незначительных физических нагрузок, также в это время у него наблюдается нарушение координации движений. Поэтому гимнастика для детей среднего школьного возраста должна включать в себя более сложные упражнения, причем гимнастические упражнения для девочек и мальчиков подбираются различные. Так, упражнения для девочек этого возраста включают в себя элементы на гибкость и подвижность (элементы художественной гимнастики), а упражнения для мальчиков-подростков представляют собой силовые упражнения с использованием различных спортивных снарядов и оборудования.

У ребенка в возрасте 8-12 лет начинается активное развитие физических качеств. Наблюдается равномерный рост максимальной силы, а также скоростных силовых качеств, быстроты.

В период от 7-9 до 10-12 лет высшая нервная деятельность достигает высокого уровня развития. Благодаря большой возбудимости и реактивности, а также высокой пластичности нервной системы в детском возрасте, происходит более быстрое осваивание двигательного навыка.

К 15-16 годам у детей усиливается концентрация нервных процессов возбуждения и торможения, высшая нервная деятельность в этом возрасте достигает определенной зрелости.

Очень важно при подборе комплекса гимнастических упражнений для детей разного возраста учитывать индивидуальные особенности детей - особенно уровень их здоровья. Такие упражнения должны способствовать поддержанию детского организма в рабочем состоянии, а также предупреждать развитие осложнений различного рода.

### **Сроки реализации программы**

Программа реализуется за 1 учебный год:

- в течение 32 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 32 часа (1 час в неделю, то есть 1 раз по 1 часу);

либо:

- в течение 64 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 64 часа (2 часа в неделю, то есть 1 раз по 2 часа или 2 раза по 1 часу).

**Формы обучения:** очная

### **Форма организации деятельности**

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:



- традиционные;
- комбинированные;
- групповые,
- подгрупповые,
- индивидуальные;
- соревновательные.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия. Так же программой предусматриваются другие формы организации учебно-воспитательного процесса: теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская подготовка, участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях. Стимулируют интерес к обучению нетрадиционные занятия в виде игр, занятия – праздники, занятия - соревнования, занятия – собеседования с просмотром видеоматериала.

### **Режим занятий**

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно-тематического плана и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

### **Ожидаемые результаты**

#### **1) Обучающиеся должны:**

- овладеть техникой выполнения прыжков: скачок и открытый;
- соблюдать высокое равновесие на носке одной ноги, другую назад;
- выполнять контрольные упражнения на гибкость – мост, на растянутость мышц ног – продольный шпагат;
- выполнять зачетную композицию без предметов.

#### **2) Уметь**

- уметь делать поворот на 360 градусов на одной ноге, другая согнута вперед;
- уметь делать открытый прыжок;
- уметь делать волну вперед с продвижением;
- владеть шагом вальса в сторону.

Применение элементов художественной гимнастики должно оказать положительное влияние на физическое развитие занимающихся:

1. Повысится адаптация организма девочек к физическим нагрузкам.

2. Улучшится гибкость и растянутость мышц ног.
3. Повысится координация.
4. Увеличится время выполнения равновесия.

Таким образом, что применение на занятиях средств художественной гимнастики способствует:

- всестороннему, гармоничному развитию занимающихся;
- улучшению осанки, гибкости, координации движений;
- выработке грациозности и женственности у юных гимнасток.

### **Критерии и способы определения результативности**

Подведение итогов проводится в форме проведения контрольных (промежуточных) нормативов. Учитывается участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

*Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы*

Проверка результативности проводится 2 раза в год: сентябрь, май. Диагностика проводится по следующим методикам:

- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности;
- выступления детей (призовые места на соревнованиях различного уровня).

### **Виды и формы контроля:**

Педагогами в основном используется текущий контроль, где широко применяется педагогическое наблюдение за деятельностью обучающегося и итоговый контроль.

### **Формы подведения итогов**

Итоги подводятся в начале и в конце учебного года в ходе стартовой и итоговой диагностики.

Контроль результатов учебного процесса является обязательным компонентом процесса обучения.

## УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план (1 час в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.	Тема № 1. Вводное занятие	1	-	1
2.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1	6	7
3.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1	6	7
4.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	2	4	6
5.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	3	-	3
6.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1	3	4
7.	Тема № 7. Психологическая подготовка	2	-	2
8.	Тема № 8. Гигиенические основы занятий	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>32</b>

### Содержание программы (1 час в неделю)

Цель тренировок – утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники художественной гимнастики.

#### **Тема № 1. Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство с историей художественной гимнастики, знаменитыми гимнастками, определение цели обучения.

*Практика:* просмотр видеоматериала, обсуждение.

#### **Тема № 2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правил художественной гимнастики и упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

#### **Тема № 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

*Практика:* Элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

#### **Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория:* Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют гимнастке

наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

*Практика:* Выбор музыки, составление произвольных комбинаций, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки.

#### **Тема № 5. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка гимнастки.

#### **Тема № 6. Восстановительные мероприятия**

*Теория:* Самоконтроль юного гимнаста.

*Практика:* Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

#### **Тема № 7. Психологическая подготовка**

*Теория:* базовая подготовка – психологическое развитие, образование и обучение.

*Практика:* формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

#### **Тема № 8. Гигиенические основы занятий**

*Теория:* Требования к внешнему виду, к форме. Роль оздоровительных упражнений (утренней гимнастики). Воспитываем культуру здоровья.

### Учебно-тематический план (2 часа в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.	Тема № 1. Вводное занятие	2	-	2
2.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	2	13	15
3.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	2	13	15
4.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	4	8	12
5.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	6	-	6
6.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	2	6	8
7.	Тема № 7. Психологическая подготовка	4	-	4
8.	Тема № 8. Гигиенические основы занятий	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>64</b>

### Содержание программы (2 часа в неделю)

Цель тренировок – утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники художественной гимнастики.

#### **Тема № 1. Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство с историей художественной гимнастики, знаменитыми гимнастками, определение цели обучения.

*Практика:* просмотр видеоматериала, обсуждение.

#### **Тема № 2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правил художественной гимнастики и упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

#### **Тема № 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

*Практика:* Элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

#### **Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория:* Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее

высокого спортивного результата.

*Практика:* Выбор музыки, составление произвольных комбинаций, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки.

#### **Тема № 5. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка гимнастки.

#### **Тема № 6. Восстановительные мероприятия**

*Теория:* Самоконтроль юного гимнаста.

*Практика:* Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

#### **Тема № 7. Психологическая подготовка**

*Теория:* базовая подготовка – психологическое развитие, образование и обучение.

*Практика:* формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

#### **Тема № 8. Гигиенические основы занятий**

*Теория:* Требования к внешнему виду, к форме. Роль оздоровительных упражнений (утренней гимнастики). Воспитываем культуру здоровья.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

#### *Особенности занятия по художественной гимнастике*

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия. Так же программой предусматриваются другие формы организации учебно-воспитательного процесса: теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская подготовка, участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях. Стимулируют интерес к обучению нетрадиционные занятия в виде игр, занятия – праздники, занятия - соревнования, занятия – собеседования с просмотром видеоматериала.

Применение средств художественной гимнастики на занятиях в течение учебного года позволяет значительно повысить уровень развития быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, равновесия, координации движений.

Занятия художественной гимнастикой детей дошкольного и подростков - девочек среднего школьного возраста дают прекрасную физическую подготовку и помогают не только укрепить детский организм и повысить его иммунную защиту, но также предотвратить и, возможно, излечить вполне конкретные заболевания. Главным образом, это сколиоз, которым сегодня страдает чуть ли не каждый ребенок. Ровная осанка — залог не только здоровья, но и красоты, ведь в процессе занятий у девочки вырабатывается привычка держаться грациозно, двигаться плавно, смотреть гордо, улыбаться искренне.

#### *Подготовка к занятию и его проведение*

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, направленность. Рекомендуются устанавливать дозировку занятия, учитывать размещение занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Необходимо тщательно продумывать построение всех этапов занятия по художественной гимнастике.

Сохраняя методическую последовательность, целенаправленность, педагог может усложнять, облегчать задания, вводить новые и т. д.

Важным условием правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение занимающихся.

Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной по кругу. *При выполнении упражнений у опоры* нужно расставлять девочек так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать девочек в шахматном порядке, причем через 2–3 занятия следует менять линии.

При выполнении упражнений с продвижением рекомендуется перемещение в направлении от задней к лицевой линии по 3–4 человека с возвращением по боковым линиям назад в исходное положение. При выполнении больших прыжковых соединений без предмета и с предметами рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней.

Во время проведения занятия педагог, тренер - преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой те указания и замечания, которые педагог может сделать устно.

При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу или воспитанницу и вновь объяснить задание. Замечания могут носить «профилактический» характер, то есть до выполнения задания педагог предупреждает всю группу или отдельных занимающихся о возможных ошибках. Педагогу нужно не только найти ошибку, сделать замечание, но и добиться от занимающихся выполнения своих указаний, проявляя строгость и взыскательность, но сохраняя при этом доброжелательность.

#### *Музыкальное сопровождение занятий*

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

– благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством *эстетического воспитания*.

В процессе занятий девочки знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;

– музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;

– музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия;

- под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;

– музыка на занятиях должна быть простой, доступной и выразительной;  
– для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.



## *Методы и приемы работы*

### Этапы обучения.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении, 2-й – его углубленное разучивание и, наконец, 3-й этап – его совершенствование. Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.
3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

*Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.*

В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

*Разучивание упражнения.* Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что обучающаяся перешла к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения

упражнениям. *Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.*

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки ученицы, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения.

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах.

*Всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.*

Подготовительная стадия:

- 1-я фаза – «разгон» (в прыжках с места отсутствует);
- 2-я фаза – «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»);
- 3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

- 4-я фаза – «выталкивание»;
- 5-я фаза – «отрыв».

Стадия реализации:

- 6-я фаза – «формообразующие действия»;
- 7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

- 8-я фаза – «подготовка к приземлению»;
- 9-я фаза – «амортизация»;
- 10-я фаза – «связующие и корректирующие действия».

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. *Оперативный комментарий и пояснение.* В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого обучающаяся может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения девочки и, внося коррекцию, тем самым

применяет принцип обратной связи.

2. *Музыка как фактор обучения.* Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на обучающуюся в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями занимающейся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. *Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия занимающихся. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате воспитанница получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога юная гимнастка может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются педагогом. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен *самоконтроль действий со стороны воспитанницы*. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

#### *Физическая подготовка*

Задачи физической подготовки в спортивной тренировке заключаются в систематическом совершенствовании основных двигательных качеств, повышении уровня физического развития и улучшении здоровья занимающихся.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка гимнасток, обеспечивая функциональное и морфологическое совершенствование организма, создает необходимые предпосылки для спортивных достижений в художественной гимнастике.

Наибольших успехов добиваются разносторонне физически подготовленные гимнастки, использующие в своих тренировках разнообразные упражнения, в том числе и спортивные.

Специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование двигательных качеств, необходимых для овладения упражнениями художественной

гимнастики. Имеется в виду развитие специальной выносливости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы, а также умения регулировать степень мышечных усилий. Задача, эта осуществляется в единстве с технической подготовкой гимнасток, особыми средствами и методами.

Под специальной выносливостью в художественной гимнастике следует понимать способность к высокоинтенсивной, но относительно непродолжительной (в течение 1—3 мин.) мышечной работе. Она необходима для свободного выполнения соревновательных комбинаций, характеризующихся высокой динамичностью и отсутствием пауз.

Специальная быстрота в художественной гимнастике проявляется в быстрой смене темпа и ритма движений, напряжения и расслабления мышц, а также в необходимости выполнять движения с максимальной скоростью. Она выражается главным образом в умении регулировать скорость движений, различную для отдельных звеньев тела, в соответствии с темпом и ритмом музыкального произведения.

Для совершенствования быстроты используются бег, прыжки, элементы народного танца, упражнения, исполняемые в различном темпе. Важно, постепенно ускоряя темп до предельного, научить гимнасток сохранять точность и нужную последовательность движений с мячом, обручем, лентой и особенно со скакалкой.

Развитие силы в художественной гимнастике достигается с помощью специальных упражнений, воздействующих на все мышцы тела. Особое значение имеет развитие силы мышц туловища и ног. Для достижения этой цели используются подготовительные и специальные упражнения.

Ловкость в художественной гимнастике характеризуется умением гимнастки выполнять движения в различных условиях, в различном темпе и ритме, с различной силой, скоростью и амплитудой.

Основным средством для совершенствования ловкости служат упражнения художественной гимнастики. Благодаря их разнообразию у гимнасток развивается способность быстро усваивать новые, более сложные упражнения. Особенно эффективны упражнения с предметами, в которых необходимо согласовывать движения тела и рук с формой, весом, фактурой и другими особенностями предмета.

Развитие гибкости — необходимое условие для технической подготовки гимнасток. Чтобы выполнять движения экономно, свободно и технически совершенно, следует добиваться максимальной, анатомически возможной подвижности во всех суставах. Особое внимание надо уделять развитию подвижности грудного отдела позвоночника, без чего трудно выполнять волны и взмахи.

Средством для совершенствования гибкости служат специальные упражнения на растягивание. В результате их многократного повторения мышцы становятся эластичнее, несколько удлиняются, что позволяет выполнять движения с максимальной амплитудой.

Нередко недостаточная гибкость является следствием повышенного мышечного тонуса, препятствующего растягиванию мышц. В этом случае упражнения на растягивание надо выполнять в сочетании с упражнениями на расслабление.

Поддержание гибкости на должном уровне и ее дальнейшее совершенствование.

#### *Техническая подготовка*

В данной работе используются следующие из перечисленных средств: упражнения без предмета, элементы классического танца, элементы народных танцев, элементы историко-бытовых и современных танцев, ритмика, элементы основной гимнастики. Все эти средства можно объединить в одно общее, из которого состоит основная «школа» движений художественной гимнастики – хореография.

Условно можно выделить такие основные компоненты технической подготовки: *хореографическую, музыкально-ритмическую, подготовку без предмета.*

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

#### *Структура и принципы построения занятия хореографии*

Структура занятия хореографии в данной образовательной программе остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизация их к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части занятия.

Указанные задачи решаются следующими средствами: разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения, общеразвивающие упражнения. Данные упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

В основной части решаются задачи занятия с помощью большого арсенала различных движений: элементов классического танца, историко-бытовых и народных танцев, элементов свободной пластики, общеразвивающих упражнений.

В заключительной части необходимо снизить нагрузку с помощью упражнений на расслабление, на растягивание. В этой части занятия подводятся итоги.

Занятие хореографии строится на следующих 4 принципах:

– соразмерность отдельных частей занятия;

- подбор упражнений и последовательность их исполнения;
- чередование нагрузки и отдыха;
- составление учебных комбинаций на занятие.

Последовательность упражнений в занятии по хореографии строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений, включая в работу все более крупные группы мышц.

### **Методическое обеспечение**

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации программы создан учебно-методический комплект.

- Методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- специальная и учебно-методическая литература, пособия.

### **Материально-техническое обеспечение**

- Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами
- Магнитофон для музыкального сопровождения занятий
- Гимнастические коврики (180 см x 80 см)
- Балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли - пуанты)

*Скакалка* - сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки.

*Обруч* - изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.

*Мяч* - должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.

*Лента* - длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.

*Булавы*. Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник - головка (максимальный диаметр - 30 мм).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Нормативно-правовая литература*

1. Концепцией развития дополнительного образования детей.
2. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### *Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература*

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008 -76 с.

### *Список литературы, используемый при составлении программы*

1. Алексеева В. В. Что такое искусство? — М., 1991.
2. Баранов С.П. Принципы обучения. – М., 2998.
3. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
4. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
5. Вербова З. Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
6. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
7. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
8. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
9. Колесов Д.В., Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1989.
10. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
11. Крефф А.; Каню М. Женщина и спорт, М., 1986г.
12. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике, М., 1984г.
13. Психология/ Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан – М., 2003.
14. Ротерс Т. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике,

М., 1989г.

15. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
16. Собинов Б. Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
17. Токарев С. Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
18. Хрестоматия по возрастной психологии./Сост. И.В. Дубровина и др. – АМ., 1999.
19. Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.
20. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
21. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
22. Шабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991.
23. Шипилина И. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
24. Шишманова Ж. Большой путь, М., 1980г.

*Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей*

1. Алексеева В. В. Что такое искусство? — М., 1991.
2. Выготский Л. С. Психология искусства. — М., 1987.
3. Слуцкий В.Н. Элементарная педагогика, или как управлять поведением человека. – М., 1992
4. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. – М., 1990
5. Мелик-Пашаев А. А. Педагогика искусства и творческие способности. - М., 1981.
6. Мелик-Пашаев А. А., НовлянскаяЗ. Н. Ступеньки к творчеству: художественное развитие ребенка в семье. — М., 1987.
7. ПреттеМ.-К., КопальдоА. Творчество и выражение. В 2ч.— М., 1981, 1985.
8. Хрестоматия по возрастной психологии./Сост. И.В. Дубровина и др. – АМ., 1999.
9. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 18 лет). – М., 1998.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю)

**Название образовательной программы:** «Искусство грации»

**Направленность программы:** художественная

**Вид программы:** модифицированная

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов:** 32 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	Тема № 1. Вводное занятие	1
2.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
3.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
4.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
5.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	1
6.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
7.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
8.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
9.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
10.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
11.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
12.	Тема № 8. Гигиенические основы занятий	1
13.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
14.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	1
15.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
16.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
17.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
18.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
19.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
20.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
21.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
22.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	1
23.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
24.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
25.	Тема № 8. Гигиенические основы занятий	1
26.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
27.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
28.	Тема № 7. Психологическая подготовка	1
29.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
30.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
31.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
32.	Тема № 7. Психологическая подготовка	1
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>

**Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование (2 часа в неделю)**

**Название образовательной программы:** «Искусство грации»

**Направленность программы:** художественная

**Вид программы:** модифицированная

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов:** 64 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	Тема № 1. Вводное занятие	1
2.	Тема № 1. Вводное занятие	1
3.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
4.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
5.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
6.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	1
7.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
8.	Тема № 7. Психологическая подготовка	1
9.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
10.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
11.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
12.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
13.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
14.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
15.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
16.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	1
17.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
18.	Тема № 7. Психологическая подготовка	1
19.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
20.	Тема № 8. Гигиенические основы занятий	1
21.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
22.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
23.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
24.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
25.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	1
26.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
27.	Тема № 7. Психологическая подготовка	1
28.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
29.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
30.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
31.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
32.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
33.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
34.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
35.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
36.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
37.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
38.	Тема № 8. Гигиенические основы занятий	1
39.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
40.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
41.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	1
42.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
43.	Тема № 7. Психологическая подготовка	1
44.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
45.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
46.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
47.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
48.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
49.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	1
50.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
51.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
52.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
53.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
54.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
55.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
56.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
57.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
58.	Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка	1
59.	Тема № 5. Теоретическая подготовка	1
60.	Тема № 6. Восстановительные мероприятия	1
61.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
62.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
63.	Тема № 2. Общая физическая подготовка	1
64.	Тема № 3. Специальная физическая подготовка	1
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>