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

Принята
решением педагогического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»
_____ С.В. Мурышова
Приказ № 69 от 31.05. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Художественная гимнастика»

Возраст обучающихся: 5 -16 лет

Срок реализации: 2 года

Составители:
Макарова Олия Амировна,
Данилова Наталья Александровна педагоги
дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна – методист;
Токарева Наталья Александровна - методист

Тольятти, 2023

Оглавление

Пояснительная записка модульной программы …… 3 - 12
Введение, направленность, актуальность,
воспитательный компонент модульной программы…… …….……3-5
Педагогическая целесообразность, новизна, отличительные особенности
модульной программы…….5-6
Цель и задачи, адресат модульной программы……. 6-7
Сроки реализации модульной программы……7-8
Комплекс основных характеристик образования (объем,
календарный учебный график) ……... ……8
Формы обучения……8
Формы организации деятельности……. 9
Режим занятий……..9
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности
обучения
Оценочные материалы……...9-12
Критерии и способы определения результативности
Формы контроля
Формы подведения итогов ……. 11-12
Учебный план и содержание модульной программы ……12-33
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной
программы…….…….. 33 - 38
Информационное обеспечение модульной программы
Список литературы …….…… 39
Приложение № 1. Календарный учебный график

Пояснительная записка

Введение

Детская художественная гимнастика – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Характерной особенностью художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений, способствует сохранению равновесия в сложных условиях, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Художественная гимнастика» модифицированная, физкультурно – спортивной направленности.

При разработке данной программы соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися: *базовый (1-2 года обучения).* Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность программы

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности. Обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально – экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению.

Предложенная программа «Художественная гимнастика» построена на модульной основе. Учебный план программы способствует личностно-ориентированному обучению, с учетом линейного сочетания образовательных модулей, интересов, склонностей и возможностей обучающихся. Разнообразие программных модулей способствует формированию у обучающихся здорового жизненного стиля, всестороннему и гармоничному развитию личности, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Программное содержание включает в себя 10 образовательных модулей:

1 год обучения:

1 - образовательный модуль «Мир художественной гимнастики» (24 уч. ч.);
2 - образовательный модуль «Гармония красоты и грации» (36 уч. ч.);
3 - образовательный модуль «Dance техника» (36 уч. ч.);
4 - образовательный модуль «Мастерская композиций» (36 уч. ч.);
5 - образовательный модуль – «Художественная радуга» (36 уч. ч.).

Итого в год: 168 уч. ч.

2 год обучения:

1 - образовательный модуль «Искусство движений» (24 уч. ч.);
2 - образовательный модуль «Гимнастическая игротека» (36 уч. ч.);
3 - образовательный модуль «Свободный танец» (36 уч. ч.);
4 - образовательный модуль «Красота и совершенство» (36 уч. ч.);

5 - образовательный модуль – «Юные гимнастки»» (36 уч. ч.).

Итого в год: 168 уч. ч.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программе «Художественная гимнастика» выстроено в целях совершенствования и с учетом приоритетных направлений развития физической культуры и спорта Самарской области. Учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта в Самарской области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего

включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020 г.);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность, новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории.

В программе учтены и адаптированы к возможностям обучающихся разных возрастов основные направления художественной гимнастики. Программное содержание направлено на становление личности, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого обучающегося.

Воспитательный компонент программы

Современная картина воспитания в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме смыслотворчества, саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:
- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие коллектива и его отдельных обучающихся в социально-значимой деятельности и др.

Программа предусматривает углубленное изучение художественной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по художественной гимнастике в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно – тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным. При необходимости, педагог может уменьшать или увеличивать количество часов в учебном плане. *Педагогическая целесообразность* программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменок играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Гимнастика – это и тренирующие упражнения, направленные на конкретные

мышечные группы. Они оказывают благотворное влияние не только на физическое развитие, но и на интеллектуальное, усиливая регулирующую роль коры головного мозга, способствуя тренировке двигательного и находящихся рядом с ним речевых центров.

Отличительной особенностью данной программы является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. Конвергентный подход в процессе обучения по модульной программе «Художественная гимнастика» просматривается через прямое либо косвенное междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: физическая культура, ритмика, обществознание, музыка, геометрия, основы безопасности жизнедеятельности, которые гармонично пересекаясь между собой как в модулях, так и в программном содержании, позволяют формировать у обучающихся целостное восприятие окружающего мира, определять жизненные ценности, и заботясь о своем здоровье, в условиях социума принимать верные решения и достигать высоких жизненных результатов.

Данная программа ориентирована на развитие творческих способностей обучающихся, формирующихся в опоре на развитие эстетического сознания: эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Принципы построения программы:

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- принцип креативности, т.е. ориентации на творческие (инновационные) принципы в художественной гимнастике и педагогике;
- принцип комплексного решения основных задач хореографического обучения (системности, постепенности и последовательности);
- принцип возможной корректировки программы с учетом изменившихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации обучающихся к современной социокультурной среде, с учетом новых требований, предъявляемых на соревнованиях к художественной гимнастике.

При реализации данной программы, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер», предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, оп-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

Цель и задачи программы

Цель: формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи:

Воспитательные (личностные):

- формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
- формировать творческую индивидуальность;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося;
- формировать основ культуры общения со взрослыми и сверстниками, навыков общественных норм поведения;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки;
- формирование навыков безопасной жизнедеятельности.

Развивающие (метапредметные):
- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать внимание, образность, логическое мышление, память;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся.

Обучающие (предметные):
- познакомить с историей и основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
- познакомить с основами техники по виду спорта художественная гимнастика;
- обогащать речь обучающихся понятиями в области спорта и художественной гимнастики;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Адресат модульной программы

Модульная программа «Художественная гимнастика» рассчитана на обучающихся 5-16 лет (девочек). Принцип набора в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

На первый год зачисляются дети 5 - 6 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, либо природные физические способности могут быть зачислены на 2, 3 года обучения.

В программе учитываются возрастные особенности: детей дошкольного возраста с 5 лет, младшего школьного с 6 до 10 лет и подросткового возрастов (11-16 лет), их психологические и физические особенности. Принцип формирования групп - свободный. Создаются разновозрастные объединения. Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 15 человек (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.).

Возрастные особенности обучающихся по программе

В возрасте от 6 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

В возрасте 11-16 лет развиваются скоростно-силовые качества. В этот период основные задачи физической подготовки те же, что и в младшем школьном возрасте, но повышается интенсивность упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно- силовые упражнения, но физическая нагрузка должна повышаться постепенно.

В подростковом возрасте развитие обеспечивается ситуацией встречи замысла с его результатом. На занятиях обучающиеся имеют возможность практиковать авторское, самостоятельное действие – замысел, реализацию, получение продукта. Жизнь подроста характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. Для подростка педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в художественной деятельности, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном деле, используя методы самовоспитания.

Сроки реализации модульной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Художественная гимнастика» реализуется за 2 учебных года:

1 год обучения – 168 учебных часов (базовый уровень);

2 год обучения – 168 учебных часов (базовый уровень)

Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися модульной программы. Учебный процесс по данной программе начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ ДО «Свежий ветер» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

Комплекс основных характеристик образования
Объем

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	**Образовательный модуль** «Мир художественной гимнастики»	24	42	168
2	**Образовательный модуль** «Гармония красоты и грации»	36		
3	**Образовательный модуль** «Dance техника»	36		
4	**Образовательный модуль** «Мастерская композиций»	36		
5	**Образовательный модуль** «Художественная радуга»	36		
2 год обучения				
1	**Образовательный модуль** «Искусство движений»	24	42	168
2	**Образовательный модуль** «Гимнастическая игротека»	36		
3	**Образовательный модуль** «Свободный танец»	36		
4	**Образовательный модуль** «Красота и совершенство»	36		
5	**Образовательный модуль** «Юные гимнастки»	36		

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	42	168	01.09	31.08
2	42	168	01.09	31.08

Формы обучения: очная

Формы обучения по модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программе «Художественная гимнастика» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Формы организации деятельности: индивидуальная, по группам

Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой «Художественная гимнастика»	**Формы организации**
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, диагностики, тесты, открытые занятия, зачетные композиции, праздники, показательные выступления и т.д.
Воспитательная деятельность	Участие в массовых мероприятиях, показательные выступления, соревнования разного уровня, отчетные соревнования т.д.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов

Режим занятий

Занятия по модульной программе «Художественная гимнастика» проводятся согласно расписанию учебных занятий (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.):

- 1 год обучения - 168 учебных часов, 2 раза в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения - 168 учебных часов, 2 раза в неделю по 2 часа;

Продолжительность учебного занятия 40 минут. Между занятиями предполагается перерыв 10 минут. Занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей обучающихся.

Планируемые (ожидаемые результаты) освоения модульной программы и способы определения результативности

Личностные результаты:

- осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности;
- проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности;
- работа в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор;
- стремление к самосовершенствованию;
- формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты:

- умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи;
- умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога и товарищей, родителей и других людей;
- умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера;

- соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

В результате освоения данной модульной программы «Художественная гимнастика» происходит формирование у обучающегося потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Ожидаемые результаты

1 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- информацию о пользе занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены

Обучающиеся должны уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения

2 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;
- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;
- приемы самоанализа;

Обучающиеся должны уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики;
- четко выполнять базовые элементы;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения

Коммуникативные результаты:

- эффективно сотрудничать в паре, группе;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в т.ч. средства и инструменты ИКТ;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать своё мнение и позицию;
- создать адекватные условия для развития психосоциальной сферы одарённых детей.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам;
- улучшится гибкость и растянутость мышц ног;
- повысится координация;
- увеличится время выполнения равновесия;
- обучающиеся приобретут необходимые гигиенические навыки;
- у обучающихся разовьются физические и психомоторные качества;
- обучающиеся укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- у обучающихся разовьются художественно-эстетический вкус, воображение и фантазия;
- обучающиеся научатся красиво, грациозно двигаться.

Оценочные материалы модульной программы

Диагностика результативности модульной программы «Художественная гимнастика»

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств обучающихся	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	Результаты соревнований; конкурсы; участие в показательных выступлениях, праздниках; вручение грамот, дипломов

Формы и методы контроля. При реализации программного материала педагогом оценивается:

- техника выполнения прыжков: скачок и открытый;
- высокое равновесие на носке одной, другую назад;
- контрольные упражнения на гибкость – мост, на растянутость мышц ног – продольный шпагат;
- связующие элементы: волна руками; скрестный поворот; наклон назад; мягкий шаг;
- выполнение зачетной композиции без предметов: высокое равновесие на носке одной ногой, другая отведена назад; поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед; открытый прыжок; волна вперед с продвижением; шаг вальса в сторону.

Контроль результатов обучения

Достижения обучающихся сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

Диагностика	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	- уровень физического развития; - уровень физической подготовки; - функциональное состояние систем организма; - уровень психического развития	- антропометрические данные; - тест «Еврофит»; - медицинское обследование; - тест Айзена, наблюдения
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	- уровень физической подготовленности; - уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными	- тесты; - педагогические наблюдения, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка

	действиями	
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	- уровень физической подготовленности; - уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; - уровень физического развития; - уровень психического развития, воспитанности	- тест «Еврофит» (сравнительный анализ); - тесты, показательные выступления, соревнования; - медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); - тесты, анкеты, наблюдения педагога

Модель личности выпускника
модульной программы «Художественная гимнастика»

В основе данной программы составлена модель выпускника, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1) *нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
2) *волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;
3) *отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
4) *эстетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
5) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
6) *мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Мир художественной гимнастики»	24	42	168
2	Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»	36		
3	Образовательный модуль «Dance техника»	36		
4	Образовательный модуль «Мастерская композиций»	36		
5	Образовательный модуль «Художественная радуга»	36		

Основные характеристики модулей

На первом году обучения содержание комплекса модулей направлено на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению задач: общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, активно передвигаться, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными; расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики. Специальная физическая подготовка как специально организованный процесс, направленна

на развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В содержании СФП включены упражнения на развитие: координации, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости особенно важны для развития структуры специальных двигательных качеств каждой гимнастки.

Цель – раскрытие творческих способностей обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и опыта.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами спортивной дисциплины – художественная гимнастика;
- дать первоначальные знания о специальной терминологии;
- формировать представления о важности гигиенических навыков.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся интерес и любовь к хореографическому искусству;
- воспитывать дисциплинированность, волю, самостоятельность.

Развивающие:

- развивать творческие способности обучающихся;
- развивать умения коллективной и творческой деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- историю развития, терминологию художественной гимнастики;
- правила личной гигиены;
- правила использования инвентаря и экипировки.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать технику безопасности, подбирать необходимое оборудование и материалы для практической работы;
- выполнять комплексы ОФП и гимнастических упражнений.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения гимнастических комплексов;
- выполнения специальных упражнений художественной гимнастики;
- распознавания характеров музыкальных произведений.

Образовательный модуль «Мир художественной гимнастики»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Раздел 1. Гигиенические основы занятий.	6	1	5	упражнения, беседа, командные, сюжетные игры
3	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка	17	1	16	упражнения, игры, наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности
	Итого по модулю:	**24**	**3**	**21**	

Содержание образовательного модуля «Мир художественной гимнастики»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Вводное занятие	*Теория.* История развития художественной гимнастики. Краткое содержание, ознакомление с программой занятий. Правила поведения в зале.

		Инструктаж по технике безопасности.
2	Раздел 1. Гигиенические основы занятий	*Теория.* Основы гигиены на занятиях. Признаки, комплектующие эстетичный и презентабельный внешний вид (образ) в художественной гимнастике: прическа, одежда и обувь. Важные составляющие влияния занятий физической культурой на рост и развитие. Значение и роль утренней гимнастики. *Практика.* Выполнение комплексов утренней гимнастики. Беседа. *Практика.* Командная игра «Давай познакомимся» для сближения, снятия препятствий, личного проявления, общения в предложенных педагогом ситуациях. Игра- фантазирование «Скульптор гигиены» для сюжетного проигрывания жизненных ситуаций, в которых особенно важно соблюдение правил личной гигиены.
3	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка	*Теория.* Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология художественной гимнастики. *Практика. Строевые упражнения:* построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно
		Теория. Понятия о технике художественной гимнастики. *Практика. Общеразвивающие упражнения:* на мышцы брюшного пресса и туловища; на мышцы спины и шеи; на боковые мышцы; на развитие скорости; для мышц рук и кистей; для мышц ног и стоп; для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног, голени и стопы. Упражнения для развития быстроты, ловкости, общей выносливости
		Теория. Техническая подготовка в художественной гимнастике и факторы, ее определяющие. *Практика.* Игры и игровые упражнения: сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры

Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»

Цель – формирование гармоничной, разносторонней личности посредством приобщения к художественной гимнастике.

Задачи:

Обучающие:

- дать первоначальные представления о правильной осанке, движениях ног, головы, направлений взгляда при выполнении гимнастических упражнений и движений;
- формировать представления о правильном расположении рук, выразительностью их движений при смене позиций.

Развивающие:

- развивать чувство ритма; осознанное эмоциональное восприятие музыкальных произведений при выполнении гимнастических движений;

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся интерес к художественной гимнастике;
- способствовать развитию коллективных отношений.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:
- основные позиции и положения туловища, рук, ног, головы;
- правила постановки корпуса.

Обучающиеся должны уметь:
- исполнять подводящие упражнения;
- выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости, координации.

Обучающиеся должны получить навыки:
- самостоятельного выполнения подводящих упражнений;
- выполнения специальных упражнений для развития гибкости, ловкости.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	10	-	10	упражнения, наблюдение
2	Раздел 2. Базовые технические упражнения	8	-	8	упражнения, наблюдение, опрос
3	Раздел 3. Позиции рук	9	1	8	упражнения, наблюдение, беседа
4	Раздел 4. Позиции ног	9	1	8	упражнения, наблюдение
	Итого по модулю:	**36**	**2**	**34**	

Содержание образовательного модуля «Гармония красоты и грации»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Раздел 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	*Практика.* Упражнения на музыкально – двигательную ориентацию (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания и др.). Упражнения для развития гибкости: растяжка, наклоны, расслабления. Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе.
2	Раздел 2. Базовые технические упражнения	*Практика.* Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки рук и ног; маховые, круговые, пружинящие движения; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.
3	Раздел 3. Позиции рук	*Теория.* Общие понятия о правильном расположении рук при выполнении движений в различных композиционных постановках: мягкие и округлые линии; точные, прямые постановки рук; выразительные движения рук при смене позиций при минимальном мышечном напряжении (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации, при которой необходим постоянный самоконтроль). При этом отдельное внимание необходимо уделять правильной осанке, движениям головы и направлению взгляда.

		Практика. Подготовительная: выполнение упражнений: руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев «смотрят» друг на друга на расстоянии 10–15 см, плечи слегка развернуты. *1-я позиция:* руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу. *2-я позиция*: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутрь. *3-я позиция:* руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.
4	Раздел 4. Позиции ног	*Теория.* Основные понятия правильной постановки ног и стопы. Переходные движения от одной позиции к другой; приемы, нюансы наиболее точного выполнения с необходимым мышечным напряжением. Выполнение упражнений из 1-й, 2-й и 3-й позиций. *Практика.* Позиции ног: *1-я позиция:* пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена по всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены. *2-я позиция:* то же, что 1-я позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне. *3-я позиция:* пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты. *4-я позиция:* ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. *5-я позиция:* то же, что 4-я позиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот.

Образовательный модуль «Dance техника»

Цель – формирование гармоничной, творческой личности, обладающей умениями и навыками спортивной дисциплины художественная гимнастика.

Задачи:

Обучающие:

- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- познакомить с элементами упражнений специальной физической подготовки;
- формировать знания выполнения прыжковых и танцевальных движений.

Развивающие:

- развивать творческую и исполнительскую активность;
- развивать образное мышление и память.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся навыки самостоятельной и коллективной работы;
- воспитывать эстетический вкус (умение видеть красоту гимнастических движений).

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- значение и видовое разнообразие комплексов упражнений по специальной физической подготовке;

- правила и элементы выполнения прыжковых, танцевальных и акробатических гимнастических движений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы и упражнения специальной физической подготовки;
- выполнять прыжковые, танцевальные, акробатические упражнения.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения специальных упражнений;
- выполнения прыжковых и танцевальных упражнений.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Специальная физическая подготовка	9	1	8	отработка элементов упражнений, наблюдение, беседа
2	Раздел 2. Прыжковые упражнения	7	1	6	беседа, практическая демонстрация упражнений, анализ выполнения
3	Раздел 3. Танцевальные упражнения	6	1	5	упражнения, педагогический контроль,
4	Раздел 4. Акробатика	14	1	13	упражнения, демонстрация практических действий, текущий контроль
	Итого по модулю:	**36**	**4**	**32**	

Содержание образовательного модуля «Dance техника»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Раздел 1. Специальная физическая подготовка	*Теория.* Основы упражнений по специальной физической подготовке. Значение, видовое разнообразие, отличительные особенности. *Практика. Упражнения в равновесии:* заднее; переднее; боковое. *Волнообразные движения:* боковая волна; боковой взмах; волна туловищем. *Вращения:* одноименные повороты от 110° до 540°; разноименные повороты от 180° до 360°. *Упражнения для развития амплитуды и гибкости:* наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры); выполнение наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагаты: на полу; полное касание бедрами пола, удержание. Шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой). *Упражнения для ног:* движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. *Упражнения на формирование осанки и*

		совершенствования равновесия: различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 -с закрытыми). *Упражнения для развития координации движений*: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, с использованием мячей, обручей и др. специальных предметов. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, с постепенным увеличением уровня высоты. Прыжки с предметами в руках и с грузами.
2	Раздел 2. Прыжковые упражнения	*Теория.* Основные принципы применения метода расчленения на отдельные составляющие в сложных прыжках. *Практика:* отработка прыжковых упражнений шагом с разбега; подбивных прыжков в кольцо с налета; подбивных прыжков в кольцо с разбега; прыжков шагом, сгибая и разгибая ногу
3	Раздел 3. Танцевальные упражнения	*Теория.* Основные понятия о танцевальных композициях в художественной гимнастике. Особенности выполнения отдельных танцевальных элементов. Музыкально-двигательные составляющие танцевальных композиций в художественной гимнастике. *Практика.* Упражнения – импровизации на воспроизведение характера музыки через гимнастические движения. Музыкальные игры на распознавание основных музыкально-двигательных средств. Музыкально-двигательные задания. Классический экзерсис.
4	Раздел 4. Акробатика	*Теория.* Основные условия обязательной страховки при выполнении сложных акробатических элементов. Использование в обучении наглядных пособий и метода показа. Подражательные способности и особенности их развития. *Практика.* Упражнения на выполнение кувырков; стойки: на лопатках, на груди, на

		предплечьях. Выполнение упражнений мост и мост с одной ноги.

Образовательный модуль «Мастерская композиций»

Цель – формирование гармоничной, творческой личности, обладающей умениями и навыками спортивной дисциплины художественная гимнастика.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами и составляющими выполнения гимнастических элементов с использованием специальных предметов: скакалка, мяч, обруч.
- сформировать умения и навыки исполнения специальных упражнений с предметами.

Развивающие:

- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать качества личности: умение взаимодействовать со взрослыми, сверстниками, проявлять взаимопомощь.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- значение и видовое разнообразие комплексов гимнастических упражнений с предметами;
- правила и элементы движений с предметами (махи, перекаты, броски).

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы гимнастических упражнений с предметами: скакалка, мячи, обручи.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения упражнений с предметами.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Упражнения со скакалкой	9	-	9	упражнения, наблюдение, текущий контроль
2	Раздел 2. Упражнения с мячом	14	-	14	упражнения, наблюдение, текущий контроль
3	Раздел 3. Упражнения с обручем	13		13	упражнения, наблюдение, текущий контроль
	Итого по модулю:	**36**	**-**	**36**	

Содержание образовательного модуля «Мастерская композиций»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Раздел 1. Упражнения со скакалкой	*Практика.* Основные содержательные составляющие правильного и точного выполнения гимнастических элементов со скакалкой. Упражнения, способствующие развитию динамичности, реакции, быстроты, пространственной ориентировки: броски; качания, махи, вращения скакалки (малый и высокие броски, ловля и захват); спирали и подводки (мельница в боковой плоскости, манипуляции с концами (спирали) в боковой плоскости после обводки; обводка вокруг ног и тела; раскручивания;

		манипуляции над головой.
2	Раздел 2. Упражнения с мячом	*Практика.* Основные составляющие оптимального выполнения движений с мячом: махи во всех направлениях; круги (большие и средние); передачи около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы (однократные и многократные); отбивы со сменой ритма; отбивы разными частями тела. Выполнение движений с мячом синхронно и под музыкальное сопровождение.
3	Раздел 3. Упражнения с обручем	*Практика.* Основы выполнения наиболее полных и безошибочных комплексов упражнений с обручем, обеспечивающих синхронность, согласованность и оперативную оценку качества. Махи руками во всех направлениях; круги руками вверху и внизу; на шее; вокруг туловища; перекаты в различных направлениях с вращением; броски и ловля; вертушки однократные и многократные; переходы обруча на месте и после обратного ката; передача из одной руки в другую. На начальном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80–90 см)

Образовательный модуль «Художественная радуга»

Цель - формирование потребности в творческой самореализации обучающихся посредством художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- формировать красивую осанку, походку, манеры;
- способствовать формированию выразительных телодвижений при выполнении элементов и упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность в достижении поставленной цели; умения работать в коллективе;
- формировать общую культуру, художественно- эстетический вкус.

Развивающие:

- развивать творческое воображение при подготовке к участию в показательных выступлениях и соревнованиях;
- развивать эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность, артистизм.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- основы музыкальных композиционных постановок; известных композиторов; композиционные приемы.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять простейшие строевые упражнения, танцевальные шаги;
- выполнять специальные упражнения художественной гимнастики.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения изученных элементов и гимнастических упражнений на показательных выступлениях и соревнованиях.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Музыкально-	6	1	5	музыкальные

	ритмическая подготовка				прослушивания, игры, наблюдение, беседа
2	Раздел 2. Показательные выступления	28	-	28	выступления на соревнованиях, различных мероприятиях, рефлексия, анализ, определение перспектив
3	Раздел 3. Итоговое занятие	2	-	2	контрольное итоговое тестирование, анализ результатов
Итого по модулю:		**36**	**1**	**35**	

Содержание образовательного модуля «Художественная радуга»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Раздел 1. Музыкально-ритмическая подготовка	*Теория.* Музыкальные игры соревновательного характера. Беседы о знаменитых композиторах. «Круглый стол с совместными обсуждениями».
		Практика. Музыкальные игры на распознавание темпа музыки. Музыкальная игра-викторина «Мир танца».
2	Раздел 2. Показательные выступления	*Практика.* Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях.
3	Раздел 3. Итоговое занятие	*Практика.* Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Искусство движений»	24	42	168
2	Образовательный модуль «Гимнастическая игротека»	36		
3	Образовательный модуль «Свободный танец»	36		
4	Образовательный модуль «Красота и совершенство»	36		
5	Образовательный модуль «Юные гимнастки»	36		

Основные характеристики модулей 2 года обучения

В содержании модулей второго года обучения особое внимание уделено формированию техники движений предметами. Компонентами данного вида подготовки являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная деятельность. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, булавами, лентой и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Формы, методы, приемы педагогической работы направлены на повышение культуры движений, воспитание спортивного характера, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение физической подготовленности и

соревновательного опыта, подготовка и выполнение обучающимися нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы).

Образовательный модуль «Искусство движений»

Цель - создание условий для развития эстетических способностей обучающихся средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию выразительных телодвижений при выполнении элементов и упражнений.

Воспитательные:

- формировать общую культуру, художественно- эстетический вкус;
- воспитывать трудолюбие, волевые качества.

Развивающие:

- развивать достижение свободы позвоночника - умения распределять напряжение и расслабление;
- развивать чувство ритма, координацию движений и ориентацию в пространстве.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила профилактики травматизма; приемы оказания первой помощи;
- составляющие здорового образа жизни, приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека.

Обучающиеся должны уметь:

- контролировать свое самочувствие, развираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости;
- выполнять движения под музыку;

Обучающиеся должны получить навыки:

- эффективного сотрудничества в группе во время игровых ситуаций;
- самостоятельного выполнения упражнений для ног, туловища, шеи.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Раздел 1. Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни.	6	1	5	беседа, упражнения практические игры
3	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	17	1	16	упражнения, игровые упражнения, игры, наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности
4	Раздел 3. Специальные технические упражнения				упражнения, наблюдение, анализ
	Итого по модулю:	**24**	**3**	**21**	

Содержание образовательного модуля «Искусство движений»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Введение	*Теория.* Правила поведения в спортзале; медицинский контроль; противопожарная

		безопасность. Техника безопасности: правила поведения в спортивном зале; запрещенные действия на занятиях. Общие сведения о травмах. Причины утомления и способы их устранения.
2	Раздел 1. Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	*Теория*. Профилактика травматизма; приемы оказания первой медицинской помощи; ведение дневника самоконтроля; составляющие здорового образа жизни (питание, режим дня, гигиена); основные правила закаливания; гигиена сна; приемы самомассажа. *Практика.* Приемы оказания первой медицинской помощи при травматизме. Тренировочные игры-инсценировки.
3	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	*Теория. Общая физическая подготовка.* Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. Основные понятия: «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». *Практика. Строевые упражнения:* ходьба в движении; повороты на месте.
		Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе. Махи и круговые движения во всех суставах; упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. *Упражнения для шеи и туловища:* наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. *Упражнения для ног:* сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и

		медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). *Упражнения для мышц бедра:* упражнения для ног (поднимание до вертикального положения с оттягиванием, в исход. позицию); упражнения для колен (с сопротивлением); упражнения для ног перекладины гимнастической стенки. *Упражнения для развития быстроты:* ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. *Игры и игровые упражнения:* Сюжетные игры: «Веселая бабочка» (отработка упражнений: свободная ходьба, бег с размахиванием руками); «Веселые воробышки» (отработка элементов подскоки на двух ногах); «Резвые мышата» (выполнение элемента ползание на коленях. Упражнения - передвижения по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.
		Теория. Общая физическая подготовка Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. *Практика. Строевые упражнения:* выполнение различных видов ходьбы в движении; отработка поворотов на месте.
4	Раздел 3. Специальные технические упражнения	*Практика.* Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, скользящий, галоп, перекатный, вальса, полька, острый. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинный. Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока. Подскоки и прыжки: толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной. Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов.

Образовательный модуль «Гимнастическая игротека»

Цель - формирование творческой активности, развитие интереса к художественной гимнастике.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с базовыми техническими упражнениями;
- познакомить с основными элементами выразительных движений рук и ног.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, волевые качества.

Развивающие:

- развивать музыкальные и физические данные, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать творческую активность.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила здорового питания;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять танцевальные шаги;
- согласовывать движения с музыкой.

Обучающиеся должны получить навыки:

- постановки позиций рук, ног, корпуса.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	10	-	10	упражнения, подвижные игры, наблюдение
2	Раздел 2. Базовые технические упражнения	8	-	8	упражнения, наблюдение, опрос
3	Раздел 3. Позиции рук	9	1	8	упражнения, наблюдение, беседа, анализ
4	Раздел 4. Позиции ног	9	1	8	упражнения, наблюдение, беседа, анализ
	Итого по модулю:	**36**	**2**	**34**	

Содержание образовательного модуля «Гимнастическая игротека»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Раздел 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	*Практика.* Музыкально- двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания). Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления). Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе.
2	Раздел 2. Базовые технические упражнения	*Практика.* Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки рук и ног; маховые, круговые, пружинящие движения; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.
3	Раздел 3. Позиции рук	*Теория.* Основные понятия о мягкой округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются

		труднее, так как требуют тонкой координации). Соблюдение самоконтроля: за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций; правильной осанкой; движениями головы; направлением взгляда. *Практика. Подготовительная:* руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев «смотрят» друг на друга на расстоянии 10–15 см, плечи слегка развернуты. *1-я позиция:* руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу. *2-я позиция*: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутрь. *3-я позиция:* руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.
4	Раздел 4. Позиции ног	*Теория.* Основные составляющие движений «переход от одной позиции к другой» с необходимым мышечным напряжением. Отработка упражнений в основном из 1-й, 2-й и 3-й позиций. *Практика.* Позиции ног: *1-я позиция:* пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена по всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены. *2-я позиция:* то же, что 1-я позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне. *3-я позиция:* пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты. *4-я позиция:* ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. *5-я позиция:* то же, что 4-я позиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот.

Образовательный модуль «Свободный танец»

Цель - гармоничное развитие навыков в освоении техники и манеры исполнения гимнастических номеров.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию навыков согласовывать движения под музыку;
- формировать умения вслушиваться в музыку, различать выразительные средства.

Воспитательные:

- воспитывать стиль, манеру исполнения различных сценических образов;
- воспитывать у обучающихся интерес к изучению пластических возможностей.

Развивающие:

- развивать гибкость, плавность, точность выполнения движений;
- развивать творческую индивидуальность обучающихся;
- развивать мышление и фантазию;

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:
- приемы оказания первой помощи;

Обучающиеся должны уметь:
- согласованно выполнять двигательные действия;
- передавать в пластике музыкальный образ.

Обучающиеся должны получить навыки:
- работы с темпом и ритмом.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка	9	1	8	упражнения, комплексы ОРУ, игры, игровые упражнения, наблюдение, анализ
2	Раздел 2. Прыжковые упражнения	7	1	6	упражнения, анализ
3	Раздел 3. Танцевальные упражнения	6	1	5	упражнения, педагогический контроль, зачет
4	Раздел 4. Акробатика	14	1	13	упражнения, текущий контроль, зачет
	Итого по модулю:	**36**	**4**	**32**	

Содержание образовательного модуля «Свободный танец»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка	*Теория. Общая физическая подготовка* Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. *Практика. Строевые упражнения:* ходьба в движении; повороты на месте
		Практика. Общеразвивающие упражнения: различные комплексы ОРУ; упражнения для развития двигательных качеств
		Практика. Игры и игровые упражнения: подвижные игры; эстафеты; упражнения из других видов спорта
		Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые

		движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. *Упражнения для шеи и туловища:* наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. *Упражнения для ног:* сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). *Упражнения для мышц бедра:* исход. положение лежа на спине (руки под головой) - поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. *Упражнения для развития быстроты:* ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. *Игры и игровые упражнения:* Сюжетные игры: «Веселая бабочка» (отработка упражнений: свободная ходьба, бег с размахиванием руками); «Веселые воробышки» (отработка элементов подскоки на двух ногах); «Резвые мышата» (выполнение элемента ползание на коленях; Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.
2	Раздел 2. Прыжковые упражнения	*Теория.* Применение метода расчленения на отдельные составляющие в сложных прыжках.

		Практика. Прыжок шагом с разбега; подбивной прыжок в кольцо с лета; подбивной прыжок в кольцо с разбега; прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу
3	Раздел 3. Танцевальные упражнения	*Теория.* Выполнение отдельных танцевальных элементов. Составление танцевальных композиций.
		Практика. Вальсовый шаг поворотом; вальс в парах; элементы русского танца; элементы современного танца
4	Раздел 4. Акробатика	*Теория.* Правила о приемах страховки при выполнении сложных акробатических элементов. Использование в обучении наглядных пособий и метода показа. Подражательные способности.
		Практика: «мост» из положения стоя; «паучок»; стойка на руках; «колесо»; кувырок вперед через плечо; кувырок назад.

Образовательный модуль «Красота и совершенство»

Цель - развитие психофизических особенностей обучающихся, способствующих успешной самореализации средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- формировать навыки грациозных, красивых движений; способствовать исполнительскому самовыражению по образцу и самостоятельно;
- способствовать формированию умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом.

Воспитательные:

- воспитывать культуру взаимосотрудничества;
- воспитывать терпение, волю, аккуратность.

Развивающие:

- развивать художественно-образное мышление, чувство ритма;
- развивать мотивацию к познанию и творчеству, творческому самовыражению.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- технику выполнения поворотов, прыжков, вращений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики;
- выполнять комбинации поворотов и вращений;
- распознавать ритм, темп и характер сопровождающего музыкального произведения.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения гимнастических упражнений на гибкость, координацию.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Упражнения без предметов.	11	-	11	упражнения, наблюдение, текущий контроль, анализ
2	Раздел 2. Упражнения с предметами (мячом,	25	-	25	упражнения, наблюдение, текущий контроль, анализ

	скакалкой, обручем, лентой)				
	Итого по модулю:	**36**	**-**	**36**	

Содержание образовательного модуля
«Красота и совершенство»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Раздел 1. Упражнения без предметов	*Практика.* Принципы развития координации, быстроты. Основные составляющие, влияющие на формирование правильной осанки. Ходьба и бег. Виды ходьбы. Виды бега. Равновесие. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Повороты. Повороты: у опоры (лицом, боком), затем на середине зала. Четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота, завершающая. *Практика.* Повороты: на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу. Более сложные повороты на одной ноге. Поворот вперед. *Практика.* Прыжки. Простейшие из них – подскоки, для которых характерны малая высота и небольшая амплитуда движений. Виды прыжков.
2	Раздел 2. Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, обручем, лентой)	*Практика. Упражнения с мячом:* (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм): - махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; - отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; - броски и ловли двумя руками, одной рукой; - перекаты по полу, туловищу, рукам. Отбивы (однократные и многократные; со сменой ритма; с включением разных частей тела). Броски: низкие; средние; высокие. Перекаты: по полу; по двум рукам, по одной руке; по телу; по спине. *Практика. Упражнения со скакалкой*: (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура): - махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; - вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; - броски и ловля скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые.

		Практика. Упражнения с обручем: (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см): - способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; - вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; - перекаты по полу в различных направлениях - вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку. *Практика. Упражнения с лентой*: (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см): - махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; - змейки, спирали, передачи, броски и ловли.
		Практика: подкрутки; высокий бросок; бросок с ловлей за середину; «мельница»; бросок с кувырком; прыжки различной сложности.

Образовательный модуль «Юные гимнастки»

Цель - развитие физических качеств и специальных умений, необходимых в области художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- формировать красивую осанку, походку, манеры;
- обогащать речь обучающихся понятиями в области спорта и художественной гимнастики;
- способствовать формированию координации и равновесия.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-этические качества;
- воспитывать умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску.

Развивающие:

- развивать художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- развивать гибкость, пластичность, выразительность, точность, координацию движений.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- приемы самоанализа;
- роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки и участия в них.

Обучающиеся должны уметь:

- четко выполнять базовые элементы;
- выполнять соревновательные упражнения, вести учет тренировки и контроль за ней;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение.

Обучающиеся должны получить навыки:

- творческого самовыражения посредством двигательных действий.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Музыкально-ритмическая подготовка	6	1	5	музыкальные игры, наблюдение, беседа, анализ
2	Раздел 2. Показательные	28	-	28	выступления на

	выступления				соревнованиях, различных мероприятиях, рефлексия, анализ, зачет
3	Раздел 3. Итоговое занятие	2	-	2	контрольное итоговое тестирование, диагностика
Итого по модулю:		**36**	**1**	**35**	

Содержание образовательного модуля «Юные гимнастки»

№ п/п	**Наименование разделов, тем**	**Содержание**
1	Раздел 1. Музыкально-ритмическая подготовка	*Теория.* Беседы о знаменитых композиторах. Видовое разнообразие музыкальных игр соревновательного характера.
		Практика. Музыкальные игры на распознавание темпа музыки. Танцы и танцевальные композиции. Игровые инсценировки, танцевальные зарисовки.
2	Раздел 2. Показательные выступления	*Практика.* Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях.
3	Раздел 3. Итоговое занятие	*Практика.* Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика.

Примечание: Количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы

Организационно- методическое обеспечение

Для оптимального обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Художественная гимнастика», создан учебно-методический комплект, в содержание которого входят:

- методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей;
- методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

Художественная гимнастика — один из видов спорта, в основе которой выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, отчасти, используются фонограммы. Временной интервал каждого упражнения - не более полутора минут. Занятия, включенные в модули программы «Художественная гимнастика» способствуют правильному оформлению стопы и осанки. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 3-6 лет, так как организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений.

Занимающиеся гимнастикой выполняют массу упражнений, которые, укрепляя тело и растягивая мышцы, закаляют характер. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения, это одно из средств общей и специальной подготовки занимающихся. Следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме.

Немаловажное значение имеет и то, что в процессе занятий художественной гимнастикой, формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. 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 (равновесие, волны, взмахи, прыжки и т.д.); элементы танца; акробатические упражнения (различные перевороты, колеса, кувырки); элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения); растяжка (шпагаты, мосты, кольца);

Художественная гимнастика включает в себя: разновидности ходьбы, бега и скачки; танцевальные шаги и их соединения; упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие; упражнения с предметами (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы);

прыжки на месте и с продвижением; упражнения для расслабления мышц рук, ног, туловища.

Формат программного занятия: ОФП (общая физическая подготовка); растяжка (шпагаты, мосты); основная часть (разучивание основных гимнастических элементов); равновесия; повороты; прыжки; махи; заминка (упражнения малой интенсивности).

Особенности обучения на занятиях (5-6 лет и 7-16 лет) представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом, творчеством на уроке.
В программе используется принципы обучения: систематичность, постепенность и последовательность.

При проведении занятий педагогу необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленяя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения; в процессе занятий у обучающихся необходимо формировать такие качества, как: внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

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 народных танцев; 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 в рамках модульной программы «Художественная гимнастика» 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.*

Особенности занятий художественной гимнастикой

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

Занятия художественной гимнастикой оказывает значительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Средние значения пульса при исполнении в основной части урока упражнений с предметами составляют около 165 уд/мин.

В зависимости от структуры элементов, а также от их направленности как в педагогическом плане, так и по характеру воздействия на организм занимающихся учебный материал можно условно разделить на 6 видов: разновидности ходьбы, бега и скачки; танцевальные шаги и их соединения; упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие; упражнения с предметами; прыжки на месте и с продвижением; упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

В подготовительную часть занятия длительностью до 8 мин. входят упражнения 1-го вида, в основную (30 мин.) – 2, 3, 4 и 5-го видов, а в заключительную (7 мин.) – упражнения 6-го вида.

Подготовка к занятию и его проведение

При подготовке к занятию, педагог должен прежде всего определить его задачи, содержание, направленность. Начинающему педагогу рекомендуется составлять конспект подробно в письменном виде, с указанием дозировки, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. В дальнейшем, с приобретением педагогического опыта, можно не записывать полностью урок, но тщательно продумывать его построение. Однако план-конспект не должен превращаться в догму, исключать творческое начало. Практически это означает, что, сохраняя методическую

последовательность, целенаправленность, учитель 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 обучающихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать обучающихся 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 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 учитель может сделать устно.

Одним из средств физического и эстетического воспитания является 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.

Музыкальное сопровождение занятий

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством *эстетического воспитания.* В процессе занятий обучающиеся 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.

Обучение и техническая подготовка. 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*

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.

4. 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, учитель 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 ученица перешла к процессу совершенствования.

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

Формы и методы, используемые в работе

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.
Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

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, например 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 учитель в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ученица может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения обучающейся и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.
2. *Музыка как фактор обучения.* Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанницу в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями ученицы, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.
3. *Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия воспитанницы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате занимающийся получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются учителем. 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 обучающегося.* 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.

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 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.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Особенности методики преподавания

В возрасте 6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.
В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед обучающимися задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ученик должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность. К 7–10 годам у детей начинаются структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Они повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. Расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление постепенно меняется, развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность сменяется анализом, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению двигательного действия. Изменяются методы обучения – становится целесообразно использовать метод программированного обучения и метод круговой тренировки.

Материально-техническое обеспечение:

- хореографический зал, удовлетворяющий санитарно - гигиеническим требованиям (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.), оборудованный балетными станками и зеркалами;
- магнитофон для музыкального сопровождения номеров (аудио кассеты);
- гимнастические коврики (180 см х 80 см);
- балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли - пуанты):
- специальный предметы: с*какалка гимнастическая* - 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).

Для музыкального сопровождения занятий требуется магнитофон, кассеты с произведениями классической и иной музыки.
Успешная реализация данной программы требует светлого просторного помещения. Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв. м, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы.

Информационное обеспечение модульной программы

Список литературы

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2. Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» /Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288с.

3. Вишнякова, С.В. История развития художественной гимнастики: Учеб. -метод. Пособие /С.В. Вишнякова. - Волгоград: ВГАФК, 2001. -45с

4. Григорьянц, И.А. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: Метод. Разраб. для студентов ГЦОЛИФКа (специализирующихся по гимнастике) / И.А.Григорьянц. - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 155 с.

5. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье". 6.Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике6 м., ФиС, 2004 г.,-93 с.

7. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И.Кравчук. – Омск: ОГИФК, 1983. - 23с.

8. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография / А.И. Кравчук. - ч.1. - 102с.; ч.2,3. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998 – 136с.

9. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1989 г.

10. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224с.

11. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.

12. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 267 - 281.

13. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: Учеб. / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимп.лит.1999. - 462с. 14. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 2007г.-

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Художественная гимнастика»

Год	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Количество учебных часов	Количество недель
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	*	*	*	*	*	*	4	4	4	4	4	4	168	42
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	*	*	*	*	*	*	4	4	4	4	4	4	168	42

* дни отпуска педагога