

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 2024 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»  
С.В. Мурышова  
Приказ №71 от 31.05. 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно – спортивной направленности  
«Искусство выразительного движения»**

Возраст обучающихся: 5 -16 лет

Срок реализации: 1 год

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

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

Тольятти, 2024

## Оглавление

Пояснительная записка программы .....	3 - 11
Введение, направленность, актуальность, воспитательный компонент программы.....	3-5
Педагогическая целесообразность, новизна, отличительные особенности Программы .....	5-6
Цель и задачи, адресат программы .....	6-7
Сроки реализации программы .....	7
Комплекс основных характеристик образования (объем, календарный учебный график) .....	7
Формы обучения.....	7
Формы организации деятельности.....	8
Режим занятий.....	8
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности обучения	
Оценочные материалы.....	8-10
Критерии и способы определения результативности Формы контроля	
Формы подведения итогов .....	10-11
Учебный план и содержание программы .....	11-17
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение программы.....	17 - 23
Информационное обеспечение программы	
Список литературы .....	24
Приложение № 1. Перечень УМК к программе «Искусство выразительного движения»	
Приложение № 2. Календарный учебный график	

## Пояснительная записка

### Введение

Детская художественная гимнастика – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, их зрелищность привлекают к занятиям юных граций. Упражнения художественной гимнастики способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, развивают не только силу и подвижность в суставах, но и координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия; развивают гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинируют человека, учат грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

### Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство выразительного движения» модифицированная, физкультурно – спортивной направленности. При разработке данной программы дифференцировано соблюдены принципы, позволяющие учитывать уровень развития и степень освоенности содержания обучающимися: *ознакомительный (1 год обучения)*. Занятия по программе содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость, упорство.

### 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 смыслов творчества, 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. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

### Актуальность программы

В настоящее время 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 детского организма. Грамотно организованная работа педагога и выстроенная модульная структура программы перекликаются с приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта Самарской области. Программное содержание учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта, культурно-исторические и социально-экономические особенности развития региона: способствуя решению задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, помогая обрести физическую силу и духовное развитие

Образовательная деятельность по программе «Искусство выразительного движения» основывается на модульном принципе представления содержания образовательных услуг. Программные модули являются дополняющими друг друга, способствуют достижению основной цели программы. Каждый модуль самостоятелен, может реализовываться как отдельная единица, с наличием формализованных результатов обучения и формами контроля, так и как составляющая комплекса самой программы.

Данная модульная программа включает в себя 4 образовательных модуля:

- 1 - образовательный модуль «Гармония красоты и грации» (36 уч. ч.);
- 2 - образовательный модуль «Танцевальные композиции» (28 уч. ч.);
- 3 - образовательный модуль «Техника танца» (34 уч. ч.);
- 4 - образовательный модуль «Красота и совершенство» (28 уч. ч.)

Итого по модулю: 126 часов в год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство выразительного движения» 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-ГУ (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»);
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 («О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов, технологий обучения в системе дополнительного образования детей...», разработанные в целях реализации мероприятий Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года);
- 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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Искусство выразительного движения» 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. 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.

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 обучения:***

- принцип ориентации на потребность общества и личности обучающегося;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- принцип креативности - 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.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем 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;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки.

*Развивающие (метапредметные):*

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся.

*Обучающие (предметные):*

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
- обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

#### **Адресат программы**

Программа «Искусство выразительного движения» рассчитана на обучающихся 5-16 лет (девочек). Принцип набора в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный, группы формируются разновозрастные. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья. Для обучения по программе зачисляются дети, имеющие навыки подготовки, либо природные физические способности. Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 15 человек (В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14).

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.

### *Возрастные особенности обучающихся по программе*

В возрасте от 5 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 подростка 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 программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство выразительного движения» реализуется за 1 учебный год в количестве 126 учебных часов (ознакомительный уровень).

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 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**

	<b>Наименование модуля</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Количество во недель в год</b>	<b>Количество во часов в год</b>
1	<b>Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»</b>	36	42	126
2	<b>Образовательный модуль «Танцевальные композиции</b>	28		
3	<b>Образовательный модуль «Техника танца»</b>	34		
4	<b>Образовательный модуль «Красота и совершенство»</b>	28		

#### **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	126	01.09	31.08

**Формы обучения:** очная

Формы обучения по программе 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

<b>Образовательная деятельность, предусмотренная программой</b>	<b>Формы организации</b>
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 программе «Искусство выразительного движения» проводятся согласно расписанию учебных занятий (В соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14): 1 раз в неделю по 3 часа. Продолжительность учебного занятия 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Учебные занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей обучающихся.

#### **Планируемые (ожидаемые результаты) освоения и способы определения результативности программы**

##### *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.

##### *Предметные результаты*

В результате освоения данной модульной программы «Искусство выразительного движения» 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***

*По итогам освоения программного содержания, обучающиеся будут знать:*

- историю развития художественной гимнастики;
- информацию о пользе занятий физическими упражнениями;
- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;
- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;
- приемы самоанализа.

*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;
- 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;
- четко выполнять специальные 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. 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 программы**  
*Диагностика результативности программы*  
*«Искусство выразительного движения»*

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:*

1. Техника выполнения прыжков: скачок и открытый.
2. Высокое равновесие на носке одной, другую назад.
3. Контрольные упражнения на гибкость – мост, на растянутость мышц ног – продольный шпагат.
4. Связующие элементы: волна руками; скрестный поворот; наклон назад; мягкий шаг.
5. Выполнение зачетной композиции без предметов:
  - высокое равновесие на носке одной, другая 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.

	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 действиями	– Тесты; – тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	– Уровень физической подготовленности; – уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;	– Тест «Еврофит» (сравнительный анализ); – тесты, показательные выступления, соревнования; – медицинское обследование,

	– уровень физического развития; – уровень психического развития, воспитанности	антропометрические данные (сравнительный анализ); – тесты, анкеты, наблюдения педагога
--	--	---

### **Модель личности выпускника программы «Искусство выразительного движения»**

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**

<b>№ п/п</b>	<b>Название модулей</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество недель в год</b>	<b>Количество часов в год</b>
1	<b>Образовательный модуль</b> «Гармония красоты и грации»	36	42	126
2	<b>Образовательный модуль</b> «Танцевальные композиции	28		
3	<b>Образовательный модуль</b> «Техника танца»	34		
4	<b>Образовательный модуль</b> «Красота и совершенство»	28		

### **Основные характеристики модулей**

Разнообразие программных модулей способствует формированию у обучающихся здорового жизненного стиля, всестороннему и гармоничному развитию личности, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом. Динамичность упражнений, включенных в содержание, способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличения работоспособности.

#### **Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»**

**Цель** – воспитание интереса к занятиям по художественной гимнастике для физического развития и личной самореализации

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- содействовать развитию культуры общения со сверстниками и взрослыми.

*Развивающие:*

- способствовать развитию эстетического вкуса, потребности в двигательных самовыражениях.

*Обучающие:*

- познакомить с основными движениями физической и специальной подготовки в художественной гимнастике.

## Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- информацию о пользе занятий физическими гимнастическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять простейшие строевые упражнения;
- самостоятельно выполнять несложные элементы зарядки.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа, опрос
2	Тема 1. Гигиенические основы занятий	2	2	-	
3	Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	9	1	8	упражнения, тестирование уровня физической подготовленности
4	Тема 3. Специальная физическая подготовка	9	1	8	практическая демонстрация упражнений, наблюдение
5	Тема 4. Прыжковые упражнения	5	1	4	беседа, практическая демонстрация упражнений, анализ
6	Тема 5. Танцевальные упражнения	10	2	8	Педагогический контроль, наблюдение, беседа
<b>Итого по модулю:</b>		<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

## Содержание образовательного модуля «Гармония красоты и грации»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Содержание программы
<b>Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»</b>		
1	Вводное занятие	<i>Теория.</i> История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности.
2	Тема 1. Гигиенические основы занятий	<i>Теория.</i> Правила безопасности и гигиены на занятиях: одежда и обувь для занятий; влияние занятий физической культурой на рост и развитие; утренняя гимнастика
3	Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	<i>Теория.</i> Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология художественной гимнастики. <i>Практика.</i> Выполнение строевых упражнений: построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении. Отработка упражнений перехода с шага на бег и обратно.
		<i>Теория.</i> Познавательная беседа «Техника художественной гимнастики». Обсуждение, обмен

		<p>мнениями.</p> <p><i>Практика.</i> Выполнение общеразвивающих упражнений: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног. Отработка упражнений и элементов для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</p>
		<p><i>Теория.</i> Техническая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие.</p> <p><i>Практика.</i> Игры и игровые упражнения: сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры.</p> <p>Обсуждение.</p>
4	Тема 3. Специальная физическая подготовка	<p><i>Теория.</i> Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности).</p> <p><i>Практика.</i> Техническая подготовка. Выполнение базовых упражнений: элементарные позы; движения отдельными частями тела. Совместное обсуждение выполнения упражнений. Анализ.</p>
		<p><i>Практика.</i> Специальные упражнения:</p> <p>а) упражнения в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие;</p> <p>б) волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные;</p> <p>в) вращения: с переступанием; скрестные</p>
5	Тема 4. Прыжковые упражнения	<p><i>Теория.</i> 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.</p> <p><i>Практика.</i> Специфические упражнения: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)</p>
6	Тема 5. Танцевальные упражнения	<p><i>Теория.</i> Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие.</p> <p><i>Практика.</i> Отработка техник: шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг, пружинящий шаг; приставной шаг</p>

### Образовательный модуль «Танцевальные композиции»

**Цель** – формирование личностных качеств, физической самореализации средствами художественной гимнастики.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- формировать навыки понимания красоты, гармонии, разнообразия физического развития.

*Развивающие:*

- формировать правильную осанку.

*Обучающие:*

- расширить представления об акробатических упражнениях в художественной гимнастике.

### **Предметные результаты**

*Обучающиеся должны знать:*

- элементарные сведения о состояниях организма человека;

- правила личной гигиены, правила безопасности.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять танцевальные композиции и акробатические упражнения.

*Обучающиеся должны получить навыки:*

- выполнения элементов: стойка, мост, корзиночка, колесо, полушпагат.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>Образовательный модуль «Танцевальные композиции»</b>					
1	Тема 1. Акробатические элементы и особенности	12	1	11	демонстрация практических действий, текущий контроль, рефлексия
2	Тема 2. Основы акробатики	12	-	12	упражнения, наблюдение, спортивные игры, зачеты
3	Тема 3. Конкурсно-игровая деятельность	4	-	4	
<b>Итого по модулю:</b>		<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	

### **Содержание образовательного модуля «Танцевальные композиции»**

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Содержание программы
<b>Образовательный модуль «Танцевальные композиции»</b>		
1	Тема 1. Акробатические элементы и особенности	<i>Теория.</i> Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Периодизация спортивной тренировки. <i>Практика.</i> Отработка упражнений «стойка на лопатках»; «мост» из положения лежа; «мост» из положения стоя с поддержкой; «корзиночка»; «колесо»; полушпагат.
2	Тема 2. Основы акробатики	<i>Теория.</i> Техника выполнения простых акробатических элементов. Правила безопасности. <i>Практика:</i> Отработка упражнений на координацию, равновесие: перекаты в сторону и назад; кувырки; стойка на лопатках. Игры и комбинированные эстафеты.
3	Тема 3. Конкурсно-игровая деятельность	<i>Практика.</i> Игры и конкурсы с использованием элементов на координацию движений и равновесие.

### Образовательный модуль «Техника танца»

**Цель** – развитие способностей ценностных практических умений для художественно-танцевальной самореализации

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- формировать творческую индивидуальность.

*Развивающие:*

- развивать танцевальный шаг, прыжки, ритмичность.

*Обучающие:*

- расширить представления о технике выполнения танцевальных элементов.

**Предметные результаты**

*Обучающиеся должны знать:*

- элементарные сведения технике исполнения основных танцевальных элементов.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять простейшие танцевальные шаги, специальные упражнения художественной гимнастики.

*Обучающиеся должны получить навыки:*

- выполнения специальных элементов без предметов и с предметами.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>Образовательный модуль «Техника танца»</b>					
1	Раздел 1. Упражнения со скакалкой	14	-	14	упражнений, игровые задания, соревнования, анализ
2	Раздел 2. Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, обручем, булавами, лентой)	14	1	13	Практическое занятие. Контроль за правильностью выполнения. Текущий контроль
3	Раздел 3. Музыкально-ритмическая подготовка	6	1	5	Теоретические и практические занятия.
<b>Итого по модулю:</b>		<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	

### Содержание образовательного модуля «Техника танца»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Содержание программы
1	Раздел 1. Упражнения со скакалкой	<i>Теория.</i> Упражнения с предметами как основное содержание технической подготовки гимнасток. Отработка упражнений с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. <i>Практика:</i> круги скакалкой; вращения вперед, назад; вращения скрестно, вперед, назад; перехваты скакалки около отдельных частей тела; прыжок вперед, назад; переброски; высокий бросок
2	Раздел 2. Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, обручем, булавами, лентой)	<i>Теория.</i> Основные составляющие выполнения упражнений с предметами (мячом, скакалкой, обручем, булавами, лентой): применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки; упражнения с предметами вводить в

		<p>основную часть занятия, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно.</p> <p><i>Практика. Отработка упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– передача около туловища;</li> <li>– передача над головой, под ногами;</li> <li>– отбивы со сменой ритма;</li> <li>– отбивы однократные и многократные;</li> <li>– бросок двумя руками;</li> <li>– бросок одной рукой;</li> <li>– ловля с броска в перекаат по двум рукам;</li> <li>– обволакивания</li> </ul>
3	Раздел 3. Музыкально-ритмическая подготовка	<p><i>Теория.</i> Основные понятия: мотив, мелодия, элементы, соединительные мелизмы, переходы.</p> <p><i>Практика:</i> распознавание характера музыки; музыкально-сюжетные игры; танцы</p>

### **Образовательный модуль «Красота и совершенство»**

**Цель** – формирование стремления к здоровому образу жизни через танцевально-художественное самовыражение.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.

*Развивающие:*

- развивать танцевально-ритмическую координацию, выразительность, ритмичность.

*Обучающие:*

- познакомить с основными двигательными элементами и умениями художественной гимнастики.

**Предметные результаты**

*Обучающиеся должны знать:*

- правила выполнения упражнений на равновесие, гибкость, растянутость;
- об основных симптомах и состоянии здоровья при выступлениях и соревновательных мероприятиях;
- различные позиции сотрудничества при самовыражении посредством двигательных действий.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять танцевальные композиции, постановочные номера;
- самостоятельно выполнять двигательные упражнения и действия с предметами и без.

*Обучающиеся должны получить навыки:*

- выполнения специальных элементов без предметов и с предметами;
- согласовано выполнять соревновательные упражнения, танцевальные элементы в показательных и зачетных мероприятиях.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>Образовательный модуль «Красота и совершенство»</b>					
1	Тема 1. Показательные выступления	12	-	12	Учебное занятие. Анализ. Соревновательные навыки
2	Тема 2. Музыкально-ритмические композиции	2	-	2	Мини-проекты
3	Тема 3. Показательная	14	-	14	Опрос, беседа.

	деятельность				Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
<b>Итого по модулю:</b>		<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	

### Содержание образовательного модуля «Красота и совершенство»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Содержание программы
1	Тема 1. Показательные выступления	<i>Практика.</i> Подготовка показательных номеров. Выступление на различных соревнованиях, мероприятиях
2	Тема 2. Музыкально-ритмические композиции	<i>Практика.</i> Мини-проекты
3	Тема 3. Показательная деятельность	<i>Практика.</i> Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика. Показательные выступления в группе, индивидуально. Участие в массовых мероприятиях. Показательные выступления для родителей.

**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) программы

#### *Организационно- методическое обеспечение*

Для оптимального обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей общеобразовательной общеразвивающей программы «Искусство выразительного движения» 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 «Искусство выразительного движения» способствуют правильному оформлению стопы и осанки.

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 используются принципы обучения: систематичность, постепенность и последовательность.

При проведении занятий педагогу необходимо руководствоваться следующими правилами:

- увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчлняя 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, целеустремленность, 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 программы «Искусство выразительного движения» 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:

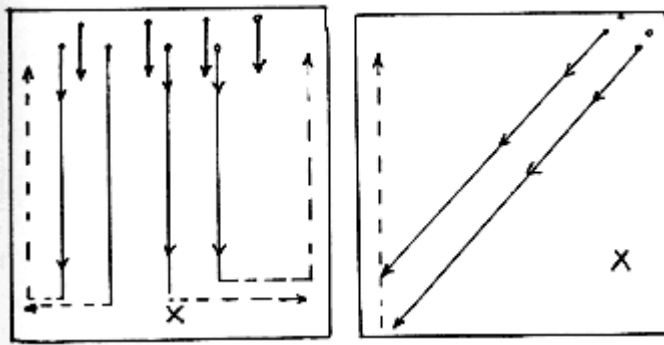
- разновидности ходьбы, бега и скачки;
- танцевальные шаги и их соединения;
- упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- упражнения с предметами;
- прыжки на месте и с продвижением;
- упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

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 (рис. 1).



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 девлопэ, 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 воспитанницы 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 1 года обучения*

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-осознательная 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.

#### *Особенности методики преподавания*

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 детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Обучающийся должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности, 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:*

Успешная реализация данной программы требует светлого просторного помещения

- хореографический зал, удовлетворяющий санитарно - гигиеническим требованиям, оборудованный балетными станками, зеркалами;
- магнитофон для музыкального сопровождения номеров, аудио кассеты, флэш носители;
- гимнастические коврики.

Упражнения выполняются на гимнастическом ковре, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

При выполнении упражнений необходимы различные специальные предметы: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы, рекомендательно на каждого обучающегося.

#### *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 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 гимнастикеб 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.

**Перечень учебно-методических материалов УМК**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Искусство выразительного движения»**

• **Текущая документация педагога ДО:**

- инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по ДООП;
- ежегодные планы работы педагога дополнительного образования;
- ежегодные отчеты-анализы работы педагога дополнительного образования;

• **Учебно-методические материалы педагога ДО:**

- технологическая карта открытого занятия по хореографии по теме: “Классический танец в художественной гимнастике. Изучение экзерсиса у станка и на середине зала” (2020г.);
- сценарий внеурочного мероприятия «Куйбышев – запасная столица» (из цикла «Россия – моя Родина»). Составитель: Л.Б. Овезмамедова – ПДО, 2022г.
- социально-патриотическая программа «Быстрее, выше, сильнее». Составитель: Л.Б. Овезмамедова – ПДО, 2023г.

• **Методические материалы для обучающихся:**

• **Дидактические и наглядные материалы:**

• **Диагностические материалы:**

- стартовая диагностика обучающихся (1 год обучения) 2020-2021 уч. г.;
- итоговая диагностика обучающихся (1 год обучения) 2020-2021 уч. г.;
- стартовая диагностика обучающихся (1 год обучения) 2021-2022 уч. г.;
- итоговая диагностика обучающихся (1 год обучения) 2021-2022 уч. г.;
- стартовая диагностика обучающихся (1 год обучения) 2022-2023 уч. г.;
- итоговая диагностика обучающихся (1 год обучения) 2022-2023 уч. г.;

• **Информационное обеспечение:**

- для обучающихся детских объединений ДООП;
- для родителей обучающихся (законных представителей), членов семей;
- для педагогов;
- для представителей организаций – сетевых партнеров.

• **Мероприятия:**

- ежегодный план городских мероприятий и конкурсов.
- ежегодные планы воспитательной работы в досуговое и каникулярное время, выходного

• **Достижения педагога:**

• **Достижения обучающихся:**

• **Фотогалерея объединения:**

