

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный Центр №1»
454136, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 56 б
Тел./факс 8(351) 742-29-83 e-mail: maooc1@mail.ru

РАССМОТРЕНО:

Заседание педагогического
совета №1

« 30 » августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ::



Директор
МАОУ «ОЦ №1»
И.П. Правосудова

« 30 » августа 2021г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Единство спорта и танца- путь к достижению гармонии»

Возраст детей 7-15 лет
Срок реализации программы 5 лет

Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Антони Екатерина Викторовна
Широкова Татьяна Викторовна

Челябинск 2021

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Педагога дополнительного образования

Антони Е.В., Широкова Т.В.

МАОУ ОЦ№ 1

«Единство спорта и танца - путь к достижению гармонии»

- Тип программы

модифицированная

модифицированная (типовая, модифицированная или адаптированная, экспериментальная, авторская)

- Направленность деятельности

физкультурно-спортивная

(научно-техническая, спортивно-техническая, физкультурно-спортивная, художественно-эстетическая, туристско-краеведческая, эколого-биологическая, военно-патриотическая, социально-педагогическая, культурологическая, естественно-научная)

- Способ освоения содержания образования

репродуктивный, алгоритмический, творческий

(репродуктивный, эвристический, алгоритмический, исследовательский, творческий)

- Уровень освоения содержания образования

общекультурный

(общекультурный, углубленный, профессионально-ориентированный)

- Возрастной уровень реализации программы

начальное, основное и среднее общее образование

(дошкольное, начальное, основное или среднее общее образование)

- Форма реализации программы

групповая, индивидуальная

(групповая, индивидуальная)

- Продолжительность реализации программы

5 лет

(одногодичная, двухгодичная и др.)

Содержание

1. Целевой раздел	4
Пояснительная записка:	
1.1 Нормативно правовая база, на основе которой составлена программа	4
1.2 Цели и задачи курса: конкретизация целей и задач по годам, их обоснование	5
1.3 Направленность программы, ее актуальность	8
1.4 Характеристика форм, методов, структуры занятий	12
1.5 Отличительные особенности	16
1.6 Результаты освоения программы	18
2. Содержательный раздел	20
2.1. Содержание программы по годам обучения	20
2.2. Тематическое планирование по годам обучения	36
3. Организационный раздел	44
3.1 Система условий реализации программы	44
3.2 Методические и оценочные материалы	44
3.2.1 Контрольно – диагностические материалы	44
3.3 Учебно – методическая литература, рекомендуемая Министерством РФ	51

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1 Нормативно – правовая база

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Конвенцией ООН «О правах ребенка»
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ (ред. от 27.06.2018)
«Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726–Р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г №1008;
«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06 – 1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
- Устав МАОУ «ОЦ №1» (филиал);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности
(в т.ч. услуг дополнительного образования);

1.2. Цели и задачи курса: конкретизация целей и задач по годам, их обоснование.

Цель программы - способствовать гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, через обучение элементарной гимнастики и хореографии. Углубленное обучение детей в доступной для них форме, формирование основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий посредством освоения двигательной деятельности. Программа нацелена на создание ситуаций успеха для того, чтобы ученик верил в свои силы, и постоянно поддерживалось его желание заниматься в студии «Грация»

Реализация цели программы соотносится с решением следующих образовательных задач, которые осуществляются в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Оздоровительные задачи:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- способствовать комплексному развитию физических качеств;

Образовательные задачи:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности по гимнастике и хореографии;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Воспитательные задачи:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям художественной гимнастики и хореографии;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Настоящая программа в своём содержании направлена на:

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной деятельности;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов гимнастической деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- усиление оздоровительного эффекта. Достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и гимнастических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основная цель дисциплины 1 год обучения:

Расширение кругозора обучающихся посредством знакомства с основами хореографии и элементами гимнастики. Выявление и развитие музыкальных и физических способностей детей.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих задач:

Обучающие:

- развитие общей музыкальности с помощью средств ритмики: осознанное отношение к музыке, чувства ритма, умение согласовать движения с музыкой;
- знакомство с основными терминами хореографии; овладение первыми навыками танцевальных движений и изучение простейших танцевальных комбинаций;
- знакомство с предметами художественной гимнастики;

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям спортом вообще, в том числе к хореографическому искусству и гимнастике;
- развитие памяти и внимания;
- формирование правильной осанки, правильной постановки корпуса, ног, рук, головы;
- развитие координации движений, ориентации в пространстве;
- развитие силы и гибкости мышц,
- развитие эмоциональной сферы ребёнка (эмоциональная реакция на музыку).

Воспитывающие:

- воспитание аккуратности и подтянутости
- удовлетворение коммуникативных потребностей детей данной возрастной группы;
- формирование интереса к искусству хореографии через элементарные представления о красоте танца.
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности и упорства в достижении цели;

Основная цель дисциплины 2 год обучения:

Развитие музыкальных и физических способностей детей. Формирование двигательных навыков необходимых для изучения танцевальных композиций.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих задач:

Обучающие:

- изучение основ музыкальной грамоты; развитие слуха; осознанное отношение к музыке, чувства ритма, умение согласовать движения с музыкой;
- знакомство с основными терминами классического танца; приобретение практических навыков и умений исполнения простейших гимнастических движений;
- поэтапное освоение обучающимися каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) базовых навыков на простейших упражнениях художественной гимнастики без предмета и с предметом;

Развивающие:

- формирование правильной осанки, правильной постановки корпуса, ног, рук, головы;
- развитие физических данных, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- совершенствование способности двигаться и ориентироваться в пространстве;
- развитие эмоциональной сферы ребёнка; развитие образного мышления; знакомство с предметами художественной гимнастики;
- развитие силы и гибкости мышц,

Воспитывающие:

- формирование интереса к искусству хореографии через элементарные представления о красоте танца;
- воспитание активности и ответственности за свои поступки; воспитание элементов артистичности.

Основная цель дисциплины 3 год обучения:

Нравственное воспитание, формирование эстетического вкуса, раскрытие индивидуальности, развитие творческой личности.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих задач:

Обучающие:

- совершенствование исполнительского мастерства, способности к импровизации;
- поэтапное освоение обучающимися (по принципу нарастающего интереса) базовых навыков на простейших упражнениях художественной гимнастики без предмета и с предметом;

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей и мотивации личности к самовыражению;
- интеллектуальное развитие мышления - внимания, памяти, умения анализировать;
- развитие осанки, выносливости, равновесия, укрепление мышц спины

- развитие интереса к спортивному танцу (с предметом Х.Г)

Воспитывающие:

- воспитание творческого начала; -
- воспитание самостоятельности;
- воспитание эстетического вкуса посредством общения с танцевальной культурой;
- приобщение детей к национальной культуре
- формирование интереса к искусству хореографии через элементарные представления о красоте танца;

Основная цель дисциплины 4 года обучения:

Развитие творчески активной личности, способной к нестандартному мышлению. Формирование коммуникативной компетенции посредством искусства хореографии и элементов художественной гимнастики.

Обучающие:

- формирование системы практических знаний в области элементов художественной гимнастики;
- совершенствование исполнительского мастерства;
- формирование в самообразовании и саморазвитии;
- формирование музыкально-культурного кругозора личности в целом.

Развивающие:

- развитие устойчивости, гибкости, растяжки, осанки;
- развитие способности к нестандартному решению заданий и стремление к самостоятельности;
- совершенствование выразительности движений в соответствии с характером музыки и ее образного содержания через пластику движения классического танца и предметов художественной гимнастики;

Воспитывающие:

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности и упорства в достижении цели на уроках гимнастики;
- воспитание морально-волевых качеств необходимых для спортивных и показательных выступлений (самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие);
- воспитание коммуникативной культуры эмоций, жестов, пластики движений, восприятия действий партнера по общению в танце;

Основная цель дисциплины 5 года обучения:

Рассчитана на совершенствование умений и навыков, полученных ранее.

Обучающие:

- подразумевает более глубокую специальную подготовку воспитанников, жонглирование (3 и более предметами),
- совершенствование исполнительского мастерства;
- формирование в самообразовании и саморазвитии;
- формирование музыкально-культурного кругозора личности в целом.

Развивающие:

- Развитие творчески активной личности, способной к нестандартному мышлению. Формирование коммуникативной компетенции посредством искусства хореографии и художественной гимнастики.

Воспитывающие:

- воспитание морально-волевых качеств необходимых для спортивных и показательных выступлений (самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие);
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности и упорства в достижении цели на уроках гимнастики;
- воспитание коммуникативной культуры эмоций, жестов, пластики движений, восприятия действий партнера по общению в танце

1.3. Направленность программы, ее актуальность.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, физического развития и совершенствования современных детей.

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Разработка данной программы служит средством коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения гимнастических упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия гимнастикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

Занятия художественной гимнастикой дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта, формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Программа «Единство спорта и танца - путь к достижению гармонии» физкультурно-спортивной направленности пропагандирует здоровый образ жизни, формирует двигательные навыки, создаёт фундамент для развития основных физических качеств воспитанников

Элементы художественной гимнастики чрезвычайно богата и разнообразна объемом физических движений. Именно элементы художественной гимнастики, как вид спорта позволяет реализовывать человеку во всей полноте физическую, эмоционально-волевую и духовную сферу. Воспитание молодёжи во все времена занимало и занимает важное место, поэтому усиление внимания к проблеме подростков на современном этапе закономерно. Необходимо шире привлекать их к занятиям спортом, что позволит снизить уровень асоциального поведения, улучшить физическое и нравственное здоровье молодого поколения. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребенку «ситуации успеха». А на основе успешного опыта раскрытия личности в рамках студии «Грация» воспитанник более целенаправленно будет самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Основы элементарной хореографии - это средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Регионально-национальный компонент на уроке хореографии реализуется через знакомство с музыкальным материалом уральских композиторов Елены Попляновой, Валерия Ярушина, Владимира Ошорова. Музыкальный материал используется на уроках как сопровождение игр и аккомпанемент для разминки

Новизна программы «Единство спорта и танца - путь к достижению гармонии» заключается в органичном соединении элементов хореографии и элементов гимнастике (танец и спорт). Важное место в гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий

кругозор занимающихся, способствуют развитию координации движений, танцевальной, ритмичности, раскрепощённой, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Таким образом, программа отвечает потребностям сегодняшнего уровня культурной жизни и ориентировано на эффективное решение развития личности. Занятия успешно влияют на формирование прежде всего тех сторон личности, на которые оказывают недостаточное влияние традиционные школьные предметы и которые позволяют говорить об уровне гармонизации общего развития ребенка. Выявлены следующие критерии, позволяющие отследить качества, на развитие которых хореография и гимнастика влияет непосредственно:

1. критерии общефизического и двигательного развития;
2. критерии музыкально-ритмического и эмоционального развития;
3. критерий здоровья;
4. критерии развития моторной, слуховой и образной памяти;
5. критерий развития коммуникативных навыков.

Каждый урок для ребенка должен стать открытием внутри себя и вокруг себя чего-то нового. Учащиеся, приобретая умения и навыки выполнения движений в соответствии с музыкой, получают возможность использовать бесконечные по форме, структуре и последовательности вариации движений в зависимости от создаваемого образа. Важен правильный подбор музыкальных произведений для занятий, от этого во многом зависит воспитание хорошего музыкального вкуса. Художественная ценность музыки, ее разнообразие и действенность, доступность восприятию учащихся – вот основные требования, которые необходимо учитывать при подборе музыкального материала для уроков. Благодаря яркой музыке обогащается эмоциональная сфера учащихся, расширяется музыкальный кругозор, повышается общая музыкальная культура.

Все перечисленное выше поможет ребенку мыслить логически, разовьет пространственное мышление и координацию, поможет преодолеть внутренние комплексы и создаст предпосылки для свободного творчества и самовыражения. Поэтому значительное место отводится заданиям, развивающим художественно-творческие способности детей, воображение, инициативу, самостоятельность. Каждая личность уникальна и неповторима. В каждом ребенке живет вкус к творчеству, потребность в реализации своего творческого потенциала. Расширение кругозора учащихся посредством знакомства с основами гимнастики, хореографии и танца. Выявление и развитие музыкальных и физических способностей детей.

1.4. Характеристика форм, методов, структуры занятий.

Организация образовательного процесса.

Программа студии «Грация» «Единство спорта и танца - путь к достижению гармонии» предназначена для детей 7-15 лет, получивших элементарные знания, умения и навыки в общеобразовательном учреждении. Программа рассчитана на 5 лет обучения и предполагает более углубленную подготовку воспитанников по получению специфических (физкультурно-спортивных) знаний, умений и навыков, причем практические занятия составляют большую часть программы. Прием в студию осуществляется методом свободного набора с личного согласия воспитанника, согласия родителей и обязательного медицинского допуска. Группы 2 и следующих годов обучения могут быть образованы из предыдущих групп, прошедших курс обучения. Согласно санитарным требованиям учебное занятие обязательно включает перемены:

1 год обучения 2 часа (45 мин. – 10 мин.-45 мин.),

2-5 год обучения 3 часа (45 мин. – 10 мин.- 45 мин.- 10 мин.- 45мин.)

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Настоящая программа разрабатывалась с учетом следующих педагогических принципов:

Принципа природосообразности, призванного сделать доминирующим звеном любого образовательного процесса обучающегося, состояние его физического и психического здоровья, его особенности, уровень развития. В соответствии с этим принципом занятия выстраиваются поступательно, доступно уровню развития обучающихся, на основе постоянного учета индивидуальных и возрастных особенностей;

Принципа гуманизации, обеспечивающего приоритет человеческого фактора. Данный принцип способствует раскрепощению человека, росту его самостоятельности свободы. Согласно данному принципу педагогический процесс выстраивается при полном уважении к личности, на основе соблюдения педагогического такта и терпения, признания прав обучающихся и создания условий для их реализации.

Принципа доступности, требующего учета особенностей развития обучающихся с точки зрения их реальных возможностей и исключающего интеллектуальные, моральные, физические перегрузки;

Принципа связи теории с практикой, предусматривающего использование полученных знаний в решении практических задач. Для этого необходимо использование анализа примеров и ситуации из реальной жизни;

Принципа единства коллективных и индивидуальных начал, дающего право педагогу и детям использовать различные подходы, методы, формы и средства организации обучения.

Программа построена по принципу *личностно-ориентированного взаимодействия* детей, педагога и родителей, в ней заложено сочетание индивидуальной и коллективной деятельности детей.

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога. При этом реализуются различные технологии, методы и приемы осуществления целостного педагогического процесса. На разных его этапах, ведущими выступают отдельные приведенные ниже технологии и методы.

Ø По подходу к ребенку:

1. личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

-- *гуманно-личностные технологии* (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

-- *технологии сотрудничества* (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект - субъектных отношениях педагога и ребенка, педагог и учащийся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

-- *технологии свободного воспитания* (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности, осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

Ø По преобладающему (доминирующему) методу:

1. Репродуктивные технологии – (обучающиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их), методы репродуктивной группы:

-- *объяснительно-иллюстративные* (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

Деятельность педагога -сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность обучающихся- восприятие, осознание, запоминание информации
-- *побуждающие репродуктивные*:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность воспитанников - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

2.Технологии проблемного обучения - (обучающиеся добывают субъективно новые знания в процессе творческой деятельности)

- *частично-поисковый (эвристический)* - предполагает участие обучающихся в поиске, но без самостоятельного планирования ими этапов исследования.

Деятельность педагога - организует участие детей в выполнении отдельных шагов поиска по определенному плану.

Деятельность воспитанников - воспринимают задания, решают часть поставленной задачи, обосновывают свои действия.

3.Игровые технологии (дети воссоздают и усваивают общественный опыт, знания, овладевают умениями и навыками в соответствии с поставленной целью посредством игровой деятельности - педагогические игры, игровые приемы и ситуации и т.д.)

Ø По организационным формам:

1. Индивидуальная технология обучения — предполагает создание индивидуальной образовательной траектории (педагог – обучающийся, обучающийся - средства обучения (книга, компьютер и т.п.). Задания в зависимости от достигнутого уровня развития.

2. Групповые технологии — предполагают:

- фронтальную работу (упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами). Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств;

- групповую (одно задание на разные группы), применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на развитие двигательных качеств.

-межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели);

3.Технология дифференцированного обучения – предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава обучающихся.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта детей.

Программа строится по концентрическому методу (по спирали). Все разделы вначале изучаются на более простом материале, а затем педагог возвращается к этим разделам, используя более сложные музыкальные произведения, работая над музыкально-ритмическими упражнениями, композиционно более развернутыми, отличающимся большим разнообразием движений. Таким образом, соблюдается основной дидактический принцип - идти от простого к сложному. Благодаря концентрическому методу большинство уроков носят комплексный характер и включают материал разных разделов.

Содержание программы идёт с учётом возрастных особенностей детей (7-15лет). Этот возрастной период характеризуется значительными изменениями в поведении и психологическом состоянии ребёнка, которые связаны с расширением кругозора, круга общения, обстановки в целом в связи с переходом к режиму обучения и условиям школы. Для детей этого возраста характерным является яркое, богатое воображение и образное мышление, а так же неусидчивость и быстрая утомляемость. Поэтому для достижения наибольшей эффективности результатов по предмету необходима строгая продуманность каждого урока, его отдельных частей, использование широкого арсенала методических приемов, индивидуальный подход к каждому ученику. Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять учащихся большим количеством нового материала, избегать однообразных заданий. Урок должен приносить ученикам радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать творческий потенциал. Надо шире привлекать учащихся к показу движений, глубокому анализу музыки, к объяснению правил игры, к оценке деятельности друг друга. Педагогика сотрудничества, участие в творческом процессе – вот тот путь, который может активизировать учащихся, заинтересовать предметом.

Виды проведения занятий

1.Теоретические (при изучении нового материала, проверке знаний, повторении).

2. Практические (по отработке умений и навыков) основная задача данного вида занятия - освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитание музыкальности, выразительности. Характерными особенностями его является использование раздельного метода повторения упражнений с многократным повторением их, и расчленением соединений на отдельные компоненты. Исполнение ряда упражнений, подводящих к «генеральному» движению. Данный вид занятия находит наибольшее применение на этапах начальной специальной подготовки при освоении новых композиций.

3. Учебно-тренировочные занятия – тренировки по ОФП, по технике элементов гимнастики, задача занятия сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствование выразительности, музыкальности, танцевальности движений

4. Тренировочные занятия с использованием предметов худ. гимнастики

5. Контрольное занятие основная задача этого занятия подытожить освоение очередного раздела программы.

6. Концертные программы готовятся в соответствии с планом работы школы и календарем массовых мероприятий.

1.5. Отличительные особенности программы.

Для достижения *гармонии* в развитии ребёнка не меньше внимания необходимо уделять его нравственному и физическому совершенствованию, нельзя оставлять без внимания и развитие эмоциональной сферы личности. На протяжении веков одним из универсальных средств воспитания было и остаётся искусство.

В энциклопедическом словаре дано определение *гармонии* как соразмерности частей, слияния различных компонентов объекта в единое органичное целое. Под *гармонизацией* мы понимаем такое единство развития различных качеств личности, при котором происходит их взаимодействие, взаимообогащение, в результате чего каждое из этих качеств способствует эффективности развития другого.

Программа студии «Грация» «Единство спорта и танца - путь к достижению гармонии» заключается в органичном соединении элементарной хореографии и элементами художественной гимнастики (танец и спорт), т.е «Затанцует спорт» Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся,

способствуют развитию координации движений, танцевальной, ритмичности, раскрепощённой, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Составляющие программы:

Программа состоит из четырех основных блоков:

Элементы гимнастики;

Элементы хореографии;

Ансамбль

Оригинально - спортивный танец вводится с 5 года обучения

Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете, и является частью учебно – тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

Особенности гимнастики вносят в занятия хореографией свою специфику. Прежде всего, сами предметы диктуют необходимость вводить специфические задания. Так особенность техники владения мячом, заключающаяся в мягкости и плавности движений, предполагает, что в уроки хореографии будут включаться движения свободной пластики: волны, полуволны. Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, взмахом туловища и руками (рукой), требуют введения в урок различного рода пружинных движений и взмахов. Для гимнасток важно не только освоить рациональную технику выполнения элементов (прыжки со взмахом рук), но и технику взаимодействия: гимнастка - предмет (для чего те же прыжки «шагом» необходимо выполнять без взмаха рук). Подготовка гимнасток к групповым упражнениям так же должна отразиться в системе хореографической подготовки. Уже здесь, желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, в тройках, в четверках. В различных построениях: в колонне, шеренге, ромбе, линиях, при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям. Однако добиваться сильной выворотности в гимнастике не только нецелесообразно, но и вредно, т.е. многие движения в гимнастике: прыжки, акробатические элементы и соединения, требуют параллельной постановки стоп.

Ансамбль- раздел включен в программу для подготовки групповых показательных программ.

Раздел Оригинальный танец – подразумевает более глубокую специальную подготовку воспитанников, жонглирование (3 и более предметами), усложненный рисунок танца.

1.6 Результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Результаты освоения программного материала по гимнастике оцениваются по трем уровням и представлены предметными, личностными и метапредметными результатами.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий гимнастикой.

Личностные результаты

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям гимнастикой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Важное значение имеют особенности развития психики и познавательной деятельности младших школьников. Большое значение для умственного развития младших школьников имеет правильная организация и совершенствование их познавательной деятельности. Прежде всего важно развивать те психические процессы, которые связаны с непосредственным познанием окружающего мира, т.е. ощущения и восприятия. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер.

В конце 1 года обучения воспитанники должны уметь:

- различать и четко, уверенно исполнять позиции рук, ног,

сохранять прямой и подтянутый корпус в состоянии покоя и при исполнении движения,

- уметь натягивать носок и колено в состоянии покоя и при движении, различать и уверенно исполнять шаг, марш, виды бега, подскоки, прямые прыжки, уверенно исполнять элементарные движения экзерсиса с необходимой координацией частей тела на середине зала,
- слышать сильную долю в музыке, начало и конец музыкальной фразы, знать и различать музыкальные жанры (полька, марш, вальс).

В конце 2 года обучения воспитанники должны уметь:

- освоить координацию при исполнении port de bras, показать различие в исполнении четких, отрывистых движений, и слитных, плавных движений,

знать понятия:

- а) epaulement,
- б) поза классического танца: croise, efface, ecarte,
- в) позы большие и маленькие,
- г) arabesque 1п, 2п, четко исполнять рисунок предложенных поз носком в пол.

В конце 3 года обучения воспитанники должны:

- показать чёткость, выносливость при исполнении отдельных движений и сложных комбинаций, с предметами художественной гимнастики и без,
- уметь уверенно и точно распределить вес тела на одной ноге и на полупальцах;
- знать терминологию

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, определенность склонностей и профессиональных интересов.

4-5 год обучения программы рассчитаны на совершенствование умений и навыков, полученных ранее.

В конце 4 года воспитанники должны:

- методически правильно исполнять отдельные движения и комбинации,
- выразительно исполнять комбинации, различая основные и переходные движения

- импровизировать и составлять свой танец (с предметами художественной гимнастики и без предмета), выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

В конце 5 года воспитанники должны знать:

- основы современного и классического танца в терминах и упражнениях,
- определять, чувствовать и ощущать музыкальный ритм,
- определенные приемы, связки движений в различных жанрах танца,
- показать в своем выступлении наиболее точно выраженный пластический хореографический образ, смысл и содержание танца (с предметами художественной гимнастики: скакалка, мяч, обруч, булавы, лента и без предмета).

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы по годам обучения.

2.1.1 Содержание программы первого года обучения

1. Тема «Элементы гимнастики» (72ч)

1.1 Вводное занятия (2ч)

- правила техники безопасности и поведения во время занятий, знакомство с предметами художественной гимнастики

1.2 ОФСП (20ч)

- упражнения на силу. (2ч)
- упражнения на гибкость (7ч)
- упражнения на прыгучесть. (5ч)
- упражнения на расслабление (2ч)
- упражнения на ловкость (4ч)

Цель –развитие силы прыгучести, ловкости

1.3 Упражнения без предмета (20ч)

Теория (1ч) - Физическая культура - одно из важнейших средств воспитания, укрепление здоровья и всестороннего развития.

- Виды шагов: с носка, на полупальцах, высокий.
- Виды бега: на полупальцах, бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «ножницы».
- Наклоны: из положения стоя вперед, назад, в право, в лево
- Подскоки и прыжки: с двух ног; с места; с полного приседа – выпрямившись; на правой ноге, на левой ноге.
- Упражнения в равновесии:
стойка на полупальцах (releve), руки в стороны, ласточка, цапля.
- Волны: одновременные и последовательные.
- Вращения: переступанием, скрестно.

Цель – Развитие осанки, выносливости, равновесия, укрепление мышц спины

1.4 Упражнения с элементами акробатики (20ч).

Теория (1ч)- что такое акробатика

- Стойка на лопатках.
- Коробочка.
- Кувырок боком в левую, в правую стороны.
- Полу- шпагат на правую, на левую ногу.
- Шпагат на правую, на левую ногу.
- Прямой шпагат

Цель – Развитие устойчивости, гибкости, растяжки.

1.5 Упражнения со скакалкой (8ч):

- Техника предмета качание и махи скакалкой держа скакалку в правой, в левой руке. Вращение скакалкой держа скакалку в правой, в левой руке.
- Прыжки на двух, вращая скакалку вперед.
- Подскоки с ноги на ногу.
- Разучивание упражнения «Хвостик».
- Обвитие скакалкой кистей, локтей, коленей.

Цель – Развитие мышц кисти, прыгучести

1.6 Зачетное занятие (2ч)

Подведение итогов темы, контрольный срез

2. Тема «Элементы элементарной хореографии» (70ч)

Цель – Расширение кругозора учащихся посредством знакомства с основами хореографии. Выявление и развитие музыкальных и физических способностей детей.

3.1 Теоретические знания Распорядок дня и личная гигиена.

Введение в хореографию (2ч).

3. 1 Ритмика и музыкальная грамота: (8ч)

Теория (1ч) – Понятие - «точка класса»

Практика (7ч) - изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений

- упражнения с музыкальными заданиями по слушанию музыки (на определение темпа, ритмического рисунка, динамических оттенков, различных выразительных средств);
- движения под музыку. Марш: простой; на месте 8 и в продвижении 8; с хлопком на «раз» ..., на «два»; фигурный: «змейка», «улитка».

3.2. Работа над выворотностью стопы. Разминка: (14ч)

Цель: Развитие осанки, выносливости, равновесия, укрепление мышц спины.

Практика (14ч) - ОРУ, разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

- упражнения из аэробики, гимнастики для укрепления, развития эластичности связок и мышц;
- упражнения на координацию, согласованное движение 2 частей тела;
- различение правой и левой ноги и руки,
- повороты вправо и влево,

- подготовительное движение рук - preparation,
- ориентация в пространстве - движения в различных направлениях (вперёд, назад, вправо, влево, по линии танца), соблюдение интервалов, построение простейших рисунков (круг, линия, колонна);
- упражнения, помогающие сформировать красивую осанку, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- движения, развивающие физические данные;
- вращение кистей, вращения в локтевом суставе, в плечевом суставе, различные махи.
- бег - танцевальный, мелкий, с высоко поднятым бедром.
- шаги - бытовой, марш, танцевальный, на полупальцах, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставной шаг в различных сочетаниях.

3.3 Элементы классического танца: (14ч).

Цель – Развитие выворотности, выразительности.

Практика (14ч) работа над элементами хореографической азбуки

- подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук;
- 6, 1, 2, 3 позиции ног;
- 1 port de bras и другие упражнения на выразительность рук,
- волны руками, взмахи,
- «Часики» полуприседы (Exercice demi plie по 1 п).
- Exercice: battement tendu по 1 п
- Exercice: grand battement jete
- Середина зала adagio - равновесие (ласточка)

3.4. Прыжки (Allegro): (10ч)

Цель – Развитие прыгучести и лёгкости.

Практика (10ч) работа над лёгкостью.

- Allegro: pas coute (по 6 позиции, 1 позиции). «пружинка» по 6 позиции
- на координацию с ноги на ногу,
- подскоки,
- галоп.

3.5 Танцевальные композиции: в ритме польки, «Кик- марш». (10ч)

Цель – Развитие танцевальности

Практика (10ч) работа над этюдами, танцами

3.6. Музыкально-танцевальные игры: «Журавли - журавушки», «Цапля», «День – ночь», (12ч).

Цель – закрепление музыкально-ритмического материала в игре;

Практика (12ч) музыкально-танцевальные импровизации;

4.Итоговое занятие (2ч)

Цель – Показать результаты работы детей в течении учебного года.

Практика (2ч). Открытый урок.

2.1.2. Содержание программы второго года обучения.

1. Тема «Элементы гимнастики» (72ч)

1.1 Вводное занятия (2ч)

- правила ТБ и поведения на рабочем месте во время занятий.
- история художественной гимнастики

1.2 ОФСП (14ч)

Теория 2ч - значение физических упражнений для формирования осанки для правильного развития организма.

- ОРУ на силу. (4ч)
- ОРУ на гибкость (2ч)
- ОРУ на выносливость. (4ч)
- ОРУ на координацию (2ч).

Цель –развитие силы выносливости, координации

1.3 Упражнения без предмета (14ч)

Теория (2ч) Знать порядок построения и технику исполнения комплекса упражнений на «гибкость». Знать значение физических упражнений для правильного развития организма

- Виды шагов- на полупальцах, высокий, острый, переменный.
- Виды бега- на полупальцах, с высоким подниманием колена, «захлест» пяток назад, «ножницы»,
- Наклоны; из положения ноги врозь наклон корпуса вперед, назад, в сторону, глубокий до касания кистями рук пола.
- Подскоки и прыжки: с двух ног с места, толчком одной с места, толчком двух в группировку, в «разножку» ноги врозь.
- Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на правой, на левой ноге, на полупальцах руки вверх.
- Волны: руками, корпусом, передняя волна.
- Вращения: скрестные, одноименные с острым коленом на 90, на 180.

Цель – Развитие осанки, выносливости, равновесия, укрепление мышц спины

1.4 Упражнения с элементами акробатики (14ч).

Теория (2ч)- просмотр акробатических композиций

- Стойка на лопатках, лодочка, коробочка, мост (лёжа, стоя)
- Кувырок боком в левую, в правую стороны.
- Шпагат на правую, на левую ногу, прямой шпагат

Цель – Развитие устойчивости, гибкости, растяжки.

1.5 Упражнения со скакалкой (14ч):

Теория (2ч)- просмотр акробатических композиций со скакалкой

- Техника предмета: качание, махи скакалкой держа предмет в правой в левой руке. Круги держа скакалку сложенной вдвое, развернутой.
- Вращение скакалкой: над головой, в боковой плоскости, впереди.
- Броски и ловля скакалки в положении стоя, сидя.
- Передача скакалки около отдельных частей тела. Хвостик.

Цель – Развитие мышц кисти, прыгучести

1.6 Упражнения с мячом (12ч):

Теория (2ч)- просмотр акробатических композиций с мячом

- Техника предмета хваты мяча- снизу, сверху. Махи во всех направлениях.
- Передача мяча около отдельных частей тела– шеи, ног, плеч.
- Отбивы мяча: кистью, локтем, плечом, грудью, коленом.
- Перекаты: по полу, рукам, ногам, спине, груди. Броски – ловля мяча.

Цель – Развитие мышц кисти, прыгучести

1.7. Зачетное занятие (2ч)

Подведение итогов темы, контрольный срез

2.тема «Элементы хореографии» (72ч)

2.1 Предмет хореография (2ч)

Теория- хореографические школы

2.2 Exercis: Работа над выворотностью стопы (10ч)

- позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, (выворотные, свободные, прямые),
- releve по 1п, 2п, 3п, 5п,
- понятие en dehors и en dedans,
- положение ноги на cou – de – pied,
- положение тела - epaulement croise, epaulement efface.

Цель – Развитие выворотности

Exercis (24ч)

- demi plie 1п, 2п, 3п,
- battement tendu по 1п, 3п, во все направления,
- battement tendu jete по 1п, 3п, во все направления,
- preparation к rond de jambe par terre, rond de jambe par terre en dehors, en dedans,
- battement fondu во все направления,
- battement frappe во все направления,
- releve по 1п, 2п, 3п, 5п,
- battement relive lent на 45, во все направления,
- grand battement jete во все направления по 1п, 3п,

Цель- развитие растяжки. танцевальности

2.3 Упражнения на равновесие на середине зала. (14ч)

Движения, проученные у палки, по мере усвоения переносятся на середину зала.

- port de bras 1п, 2п, 3п, подготовительное,
- позы классического танца,
- demi plie 1п, 2п, 3п,
- battement tendu по 1п, 3п,
- battement tendu jete по 1п, 3п,
- round de jambe par terre,
- battement relive lent на 45, 90,

- grand battement jete по 1п, 3п,
- pas de bourree с переменной ног en dehors, en dedans,
- pas balance из стороны в сторону,
- упражнения для рук: волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи,
- наклоны вперед, назад, в стороны из различных положений,
- упражнение на равновесие:
вертикальное равновесие ноги вперед, назад, в сторону,
- повороты, на полупальцах переступанием, повороты крестом.

Цель – Развитие равновесия, легкости.

2.6 Allegro. (20ч)

- pas assemble,
- pas echarpe (по VI позиции, III позиции, I позиции),
- sissonne simple,
- прыжки с носка “открытый”, “закрытый”, “кольцо

Цель – Развитие прыгучести

3. Открытое итоговое занятие (2ч). Контрольный срез.

Праздничный концерт (День 8 Марта) с приглашением родителей воспитанников.

2.1.3 Содержание программы третьего года обучения.

1. Тема «Элементы гимнастики» (72ч)

1.1 Вводное занятие (2ч)

Теория (2ч) – правила соревнований по художественной гимнастике

1.2 ОФСП (4ч):

- Разучивание и исполнение комплекса упражнений на «гибкость».
- Разучивание и исполнение комплекса упражнений на «прыгучесть»

1.3. Упражнения без предмета(22ч)

- Значение ФУ для правильного развития

Теория - Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности достижения высших результатов

- Виды шагов – пружинящий, двойной, скользящий, приставной, на полупальцах.

- Виды бега – С высоким подниманием колена, с «захлестом» пяток назад, со сменой ног впереди «ножницы», «скрестный» бег.

Спец группы: наклоны, повороты, прыжки, вытяжки, равновесия.

- Наклоны: из положения стоя ноги врозь наклон назад, вперед, в сторону, круговые вращения туловища, Фиксация положения «складка».

- Подскоки и прыжки:

Подскоки с ноги на ногу с приземлением на две ноги. Прыжки на двух с «зависанием»; Прыжки выпрямившись с поворотом на 180, 360; из приседа в «разножку»; в «группировку», с наскока вверх; со сменой ног в 3 позиции, толчком одной с разбега – подбивной, «закрытый», «

открытый», Большие прыжки с двух ног махом в «кольцо», «шагом», касаясь в «кольцо».

- Упражнения в равновесии – на высоких полупальцах, на левой, правой ноге, переднее равновесие.

- Волны: Обратная, прямая, боковая.

- Вращения: Одноименные с поворотом на 180, на 360, на 540.

Разноименные с поворотом на 180, на 360, на 540.

- Упражнения Б\П отработка, чистка, прогоны.

Подготовка к соревнованиям

1.4 Упражнений с элементами акробатики (8ч):

- Кувырок боком, вперед, назад через плечо, «длинный вперед.

- Переворот боком «колесо».

- Переворот вперед с правой ноги на две, на одну ногу.

- Переворот назад; «Мост» из положения стоя.

1.5 Упражнения со скакалкой (12ч)

- Техника предмета: качание, махи, круги скакалкой. Вращения скакалкой над головой, впереди, (правой, левой рукой).

- Броски и ловля скакалки в различные позы.

- Передача скакалки около отдельных частей тела: около шеи, под ногами, под коленями, около плеч.

- Броски и ловля скакалки. Связка: «бросок – ловля – прыжок».

- «Мельница» скакалкой.

- Прыжки на двух вращая скакалку вперед.

- Упр. обязательные, (произвольные) со скакалкой отработка, чистка, подготовка к соревнованиям.

1.6 Упражнения с мячом: (10ч)

- Техника предмета с мячом: махи, круги, вертушки, «тарелочка».

Передача около отдельных частей тела. Отбивы мяча об пол, кистью, плечом, грудью, коленом.

- Перекаты по полу, по телу (по спине, по груди, по рукам.)

- Упр. обязательные (произвольные) с мячом отработка, чистка, подготовка к соревнованиям

1.7 Упражнения с лентой (8ч)

- Техника предмета: круги, махи лентой во всех направлениях. «Восьмерка», «Змейка», «Заборчик» «спиралька», и др. изучение и закрепление рисунка

- Упр. обязательные (произвольные) с лентой отработка, чистка, подготовка к соревнованиям

1.8 Подготовка контрольного среза, соревнования. (6ч)

- Проведение соревнований, контрольного среза по гимнастике.

- Работа над ошибками

- Зачетное занятие

2.Тема «Элементы хореографии» (72ч)

2.1 Обзор современных направлений в хореографии (8ч)

- Восстановление физической формы, Повтор изученного материала.

2.2. Exercise (22ч)

- demi plie, grand plie,
- battement tendu по позам,
- battement tendu jete pique по позам,
- round de jambe par terre на demi plie и на grand round de jambe на 45, 90,
- battement fondu, double battement fondu,
- battement frappe double battement frappe,
- round de jambe en l'air en dehors, en dedans,
- battement soutenu на 90,
- grand battement jete
- мах с фиксацией “кольцо”,
- наклоны назад на двух ногах, с опорой на одну ногу.

2.3 Упражнения на равновесие на середине зала. (10ч)

- 3 port de bras,
- позы классического танца носком в пол,
- temps lie вперед, назад,
- arabesques на 45, attitudes,
- элементарное adagio: attitudes,
- relive на полупальцах в позициях,
- pas de bourrées,
- вытяжки: передние, боковые, задние т. е. фиксация шпагата.
- наклоны назад с опорой на одну ногу,
- волны, упражнения на взмахи и расслабления.

2.4 Allegro (10ч)

- sissonne на 1-й (первый) arabesque,
- pas assemble вперед, назад,
- pas de chat с отбрасыванием ног назад, с броском ног вперед,
- прыжки с фиксацией “шпагат”.

2.5 Adagio упражнения на равновесия на середине зала, (8ч)

2.6 Закрепление пройденного материала. (10ч)

2.7 Итоговое занятие (4ч)

3. Тема Ансамбль (72ч)

3.1 Вводное занятие. (2ч)

3.2. Подбор музыки для танцев (6ч)

Цель - развитие музыкальности.

Теория (6ч) Прослушивание музыки.

3.3. Постановка танцев с предметами художественной гимнастики. (10ч)

Теория (2ч) – разбор сюжетной линии Сюжет и рисунок танца.

Практика (8ч) Работа над рисунком танца и сюжетом в движениях.

3.4. Разучивание движений танцев (8ч)

Цель – Получение специальных навыков в движении танцев.

Практика (8ч) Запомнить движения танца

3.5. Разучивание и отработка отдельных композиций и связок (34ч)

Цель - Развитие памяти в запоминании нового материала,

Практика (34ч) Отработка танцевальных связок к танцу с предметом и без предмета. Работа над качеством «техники предмета». Создания хореографического образа в танце.

3.6. Отработка движений танца (8ч)

Цель – Закрепление изученного материала.

Практика (8ч) Закрепление техники движений. Работа над качеством движения.

3.7. Повтор пройденного материала (2ч)

Цель – Закрепление изученного материала.

Практика (2ч) Закрепление качества изученного материала.

4. Открытое итоговое занятие (2ч) (с приглашением родителей обучающихся, администрации ОУ).

Цель – Показать результаты работы детей в течении учебного года.

Практика (2ч) Открытое занятие.

2.1.4 Содержание программы четвертого года обучения.

Вводное занятие(2ч)

Теория (2ч) - Развитие физических качеств на занятиях эстетической, художественной гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена.

1. Тема «Элементы гимнастики» (72ч)

1.1. Правила соревнований по ритмической, эстетической, художественной гимнастике(2ч)

Теория (2ч) – Общее положение о соревнованиях по гимнастике.

Судейская коллегия

1.2. ОФСП. (8ч)

Цель –развитие силы прыгучести, гибкости.

Практика(8ч) - Выполнение комплекса упражнений на силу.

- Выполнение комплекса упражнений на прыгучесть.

- Выполнение комплекса упражнений на гибкость.

1.3. Упражнения без предмета (12ч)

Цель – Развитие осанки, выносливости, равновесия, укрепление мышц спины.

Практика (12ч) - Все виды шагов, все виды бега.

- Наклоны простые: вперед прогнувшись, «глубокий» вперед, назад.

- Наклоны глубокие назад из положения стоя, руки вверх.

- Подскоки и прыжки простые – с двух ног после наскока, вверх с зависанием, в группировке, в разножке, со сменой ног впереди.

- Прыжок «кольцом», Прыжок широкий («шагом»)

- Прыжок сгибая и разгибая ногу, Прыжок «подбивной» в кольцо.

- Упражнения в равновесии (переднее, заднее, боковое).

- Волны с глубоким наклоном назад (на коленях, передняя стоя на ногах, задняя, боковая в правую и левую сторону).

- Вращения разнообразные – одноименные, разноименные на 360, 720,

1.4. Упражнения с элементами акробатики (8ч)

Цель – Развитие устойчивости, гибкости, растяжки

Практика (8ч)

- Повторение кувырков боком, вперед, назад, назад через плечо.
- Стойка на лопатках, коробочка; стойка на груди.
- Перевороты боком, вперед, назад, вперед на две ноги.

1.5. Упражнения с мячом (8ч)

Цель – Развитие мышц кисти, плавности движений.

Теория (1ч) – Беседа о спец группах (обязательные движения) для составления произвольного упражнения с мячом.

Практика (7ч) - Закрепление: махи, круги, передача мяча около различных частей тела.

- Отбивы: кистью простые и многократные, со сменной ритма.
- Отбивы разными частями тела (плечом, локтем, коленом, грудью).
- Броски и ловля над головой, одной и двумя руками.
- Связка: «бросок – в прыжке шагом - ловля».
- Перекаты: по спине, по груди, по рукам, по плечам, по ногам.

1.6. Упражнения с лентой (10ч)

Цель – Развитие точности, мягкости, плавности в движении лентой.

Практика (10ч) - Махи, круги лентой.

- Основные рисунки лентой: восьмерка, змейка, спираль, заборчик.
- Основные связки: равновесие –лента в рисунке змейка, мах, спираль, круг
- Поворот на 360, 720 – лента в рисунке змейка, спираль, круг, мах.
- Глубокий наклон назад – лента в рисунке мах, круг, змейка.

1.7. Упражнения с обручем (10ч)

Цель – Развитие точности в работе с обручем.

Теория (1ч) – Беседа о спец группах (обязательные движения) для составления произвольного упражнения с обручем.

Практика (9ч) - Махи одной, двумя руками во всех направлениях.

- Круги. Вращения вокруг корпуса.
- Броски и ловля обруча одной, двумя руками, во вращение на кисти
- Передача обруча из одной руки в другую, в разных позах.
- Связки: равновесие вращая обруч на кисти, локте, ноге, плече.
Наклон назад - обруч в рисунок круг, вращая обруч на кисти.
Наклон назад – бросок обруча – ловля.

1.8. Упражнения со скакалкой (12ч)

Цель – Развитие мышц кисти, прыгучести, точности.

Практика (12ч)

- Махи, круги скакалкой в различных положениях (стоя, на коленях, в полуприсяде, над головой, за спиной, под ногами).
- Простые броски и ловля скакалки в различных позах.
- Отбивание развернутой скакалки об пол.
- Обвитие скакалкой вокруг тела, кисти, ног, локтей.

- Передача скакалки из правой в левую руку, и наоборот
- Связки: бросок – прыжок «шагом» - ловля скакалки, в различных положениях. Круг скакалкой над головой в повороте на 360, на 540. Мах открытой скакалкой в глубокий наклон назад с выходом скакалки в «хвостик»; Бросок – ловля скакалки в прыжке «шагом», в «кольцо», «касаясь». Бросок – ловля скакалки в глубоком наклоне назад.
- Подготовка и проведение: зачетного урока, контрольного среза, соревнований по гимнастике.

1.9 Зачетное занятие (2ч)

Цель – Подведение итогов.

Практика (2ч) Зачетное занятие, соревнование.

2.Тема «Элементы хореографии». (72ч)

2.1 Основы хореографии (2ч)

Теория (2ч)– Классическая хореография балеты Петипа, Минкуса

2.2. Экзерсис. (24ч)

Цель - Развитие растяжки, танцевальности, двигательных навыков.

Практика (21ч) - demi plie, grand plie, по 4п,

- battement tendu с demi rond de jambe,
- battement tendu jete в сторону по 1п.
- grand rond de jambe на 45, 90,
- temps releve на 45 en dehors, en dedans,
- battement double fondu,
- battement double frappe,
- battement developpe plie releve,
- grand battement jete,

Упражнение на равновесие середине зала. (14ч)

Цель – Развитие равновесия, силы.

Практика (21ч) - temps lie на 90,

- подготовка и тур с 5п.; тур с 5п.
- 5 port de bras,

2.3 Адажио (8ч)

Цель – Развитие равновесия, силы.

- арабески, этитюды
- en tournant (тур лян) в позах,
- grand battement tendu jete в позах.

2.4 Allegro. (18 ч)

Цель – Развитие прыгучести, легкости, выносливости.

Практика (18ч) - sissonne ouverte в позах классического танца,

- sissonne fermee в позах классического танца,
- sissonne tombee вперед, назад,
- pas balonne, pas jete,
- pas echarpe в 4п, на croisee, на efface.

2.5. Итоговое занятие. Показ работ обучающихся (6ч)

Цель - Подведение итогов.

Практика (6ч) Показ работ обучающихся.

3. Тема Ансамбль (72ч)

3.1 Что такое оригинальный танец (1ч)

Теория (1ч) – Результат соединения спортивной и хореографической техники создаёт оригинальный танец, «Затанцует спорт!»

3.2 Упражнения с элементами акробатики (19ч)

Цель – Развитие устойчивости, гибкости, растяжки.

Практика (19ч) Работа над техникой тела.

Работа над правильном исполнении акробатических элементов.

3.3 Жонглирование 3 мячами (10ч)

Цель – Развитие мышц кисти, плавности движений, ловкости.

Практика (10ч) Работа над техникой предмета мяч.

3.4 Жонглирование 3 обручами (6ч)

Цель – Развитие точности в работе с обручем

Практика (6ч) Работа над техникой предмета обруч.

3.5 Жонглирование 2 булавами (10 ч)

Цель – Развитие точности в работе с булавами.

Практика (10ч) Работа над техникой предмета булавы.

3.6. Постановка танцев с предметами жонглирования. (8ч)

Теория (2ч) – разбор сюжетной линии Сюжет и рисунок танца.

Практика (6ч) Работа над рисунком танца и сюжетом в движениях.

3.7. Разучивание и отработка отдельных композиций и связок (14ч)

Цель - Развитие памяти в запоминании нового материала,

Практика (14ч) Отработка танцевальных связок к танцу с предметом и без предмета. Работа над качеством «техники предмета». Создания хореографического образа в танце.

3.8. Повтор пройденного материала и жонглирование на время (2ч)

Цель – Закрепление изученного материала.

Практика (2ч) Закрепление качества изученного материала.

4. Открытое итоговое занятие (2ч) (с приглашением родителей обучающихся, администрации ОУ).

Цель – Показать результаты работы детей в течении учебного года.

Практика (2ч) Открытое занятие.

2.1.5 Содержание программы пятого года обучения.

Вводное занятие *Теория (2ч)* – Техника безопасности, первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.

1. Тема «Элементы гимнастики» (72ч)

1.1. Теоретические знания (2ч)

Теория (2ч) – Составляющее хореографии, музыкальность.

1.2. Упражнения без предмета (10ч)

Цель-Развитие осанки, выносливости, равновесия, укрепление мышц спины

Практика (10ч) - Все виды шагов, бега.

- Все разновидности наклонов.

- Подскоки и прыжки: с двух ног с места, из приседа вверх, толчком одной с ходу, подбивной в сторону, подбивной вперед, назад.
- Прыжок в кольцо, шагом, касаясь в кольцо, касаясь, открытый.
- Вращения: Все виды вращения на 360, 540, 720 градусов.

1.3. Упражнения со скакалкой (10ч)

Цель – Развитие мышц кисти, прыгучести, выносливости.

Практика (10ч) - Вращения скакалки вперед, назад, вперед с подброской скакалки и ловля скакалки в петлю.

- Вращения скакалкой назад с подброской - ловля в петлю.
- Прыжки на двух вращая скакалку вперед, назад, крестом.
- Прыжки на двух двойное вращение скакалки назад, вперед.
- «Мельница» скакалкой сложенной вдвое, развернутой скакалкой.
- Связки: Бросок ловля скакалки в наклоне; в равновесии;

Бросок - кувырок - ловля; бросок - ловля в простую, скрещенную петлю

1.4. Упражнения с мячом (10ч)

Цель – Развитие мышц кисти, плавности движений.

Практика (10ч) - Махи, круги мяча, держа мяч одной, двумя руками.

- Передача мяча около отдельных частей тела, одной, двумя руками.
- Отбивы мяча об пол, со сменой ритма, правой, левой рукой, локтем;
- Броски и ловля, простые и в связке со спец группами.
- Перекаты мяча по полу, спине, рукам, ногам, груди.
- Связки: Бросок мяча ловля в прыжке «шагом»;

Бросок мяча – кувырок - ловля стоя; сидя коленями

Бросок мяча ловля в равновесии; в прокатку по рукам;

Бросок мяча ловля в глубоком наклоне назад;

Бросок мяча – поворот на 360 градусов - ловля одной рукой;

1.5 Упражнения с лентой (10ч)

Цель – Развитие точности, мягкости, плавности в движении лентой.

Практика (10ч) - Махи, круги лентой держа ленту правой, левой рукой, в различных плоскостях.

- Повтор всех рисунков держа ленту правой, левой рукой.
- Передача ленты из рук в руку в разных рисунках, и плоскостях.
- Связки: Прыжок «шагом», «перекидной» с махом лентой;
- Прыжки, наклоны, повороты, равновесия, вытяжки (спец группы) с разнообразной работой ленты

Поворот на 720, 360 лента в рисунке «спираль», «заборчик»;

Бросок ленты – кувырок- ловля;

Бросок ленты ловля в глубоком наклоне;

Бросок ленты - поворот на 360 градусов - ловля

1.6. Упражнение с обручем (10ч)

Цель – Развитие точности в работе с обручем.

Практика (10ч)

- Перекаты обруча по полу, прямые, обратные, по кругу.
- Перекаты обруча по различным частям тела: по спине, рукам,

- ногам, вокруг шеи, вокруг корпуса, в правую, в левую сторону.
- Броски и ловля обруча; вертушки: на полу, на кисти.
- Пролезание в обруч в перекате на полу.
- Бросок обруча – ловля в прыжке «шагом»; в наклоне назад.
- Вращение обруча с поворотом на 360. 540, на 720 градуса;
- Прыжки, наклоны, повороты, равновесия, вытяжки (спец группы) с разнообразной работой обруча.
- Бросок обруча– кувырок- ловля;
- Бросок обруча - поворот на 360 градусов - ловля

1.7. Упражнения с булавами (12ч)

Цель – Развитие точности в работе с булавами.

Теория (1ч) – Беседа о спец группах (обязательные движения) для составления произвольного упражнения с булавами.

Практика (11ч)

- «Круги» булавами малые и большие, одной, двумя руками.
- Разнообразные броски простые параллельные, разноименные и др.
- Постукивание булавами: друг о друга, об пол, одной булавой, двумя в движениях. «Мельницы»: над головой, впереди.
- Связки: Бросок (1,2) булавы ловля в прыжке «шагом; бросок одной булавы - ловля в глубоком наклоне назад. Бросок булавы - ловля в равновесии; бросок одной булавы – поворот - ловля; бросок одной булавы - кувырок – ловля. Бросок булавы ловля в равновесии.

1.8. Контрольный срез (4ч).

Цель – Подведение итогов.

Практика (4ч)

Подготовка и проведение контрольного среза (упр. Б/П, Ск, О).

Подготовка и проведение контрольного среза (упр М, Б, Л).

1.9. Соревнования по гимнастике (4ч).

Цель – Показать результаты работы детей в течении учебного года.

Практика (4ч) Подготовка и проведение соревнования (упр. Б/П, Ск, О)

Подготовка и проведение соревнования (упр. М, Б, Л)

2.Тема «Элементы хореографии». (72ч)

2.1. Современная хореография (2ч)

Теория (2ч - Современная хореография. Выразительность движений как средство по созданию хореографического образа в художественной гимнастике.

2.2. Экзерсис (20ч)

Цель - Развитие растяжки, танцевальности, двигательных навыков.

Практика (18ч)- battement tendu с plie по 2п,

- battement tendu jete на 1/8 во все направления по 1п, 5п,
- battement fondu на 90,
- battement soutenu на 90, battu, tombe coupe,
- grand rond de jambe jete,
- grand battement jete с быстрым developpe (мягкий grand battement),

Упражнения на середине зала. (10ч)

Цель – Развитие равновесия, силы, устойчивости.

Практика (18ч) - temps lie на 90,

- battement tendu jete en tournant,
- grand rond de jambe,
- подготовка и тур со 2п, 4п.
- позы классического танца носком в пол и на 45*

2.3 Адажио (10ч)

Цель – Развитие равновесия, силы, устойчивости.

Практика (10ч) - temps lie на 90,

- grand rond de jambe на 90,
- arabesques через passé на 90 и passé через 1п,
- позы классического танца на 45*, 90,

2.4 Allegro. (12ч)

Цель – Развитие прыгучести, легкости, выносливости.

Практика (12ч)

- pas assemble с продвижением, pas assemble и temps leve sauté;
- pas jete с продвижением,
- sissonne ouverte в позы,
- sissonne ferme в позы,
- grand pas de chat.

2.5. Составление комбинации адажио (6ч)

Цель – Развитие равновесия, силы, устойчивости.

Практика (6ч) Составление комбинаций из выученных движений.

2.6 Совместная творческая работа (6ч)

Цель - Развитие творческих способностей, памяти, фантазии.

Практика (6ч) – Создание этюдов учащимися вместе с педагогом.

2.7. Итоговое занятие, показ творческих работ (2ч)

Цель – Показать результаты творческих работ учащихся.

Практика (2ч) – Показ творческих работ.

2.8 Подготовка и проведение контрольного занятия (4ч)

Цель – Показать результаты работы детей в течении учебного года.

Практика (4ч) Контрольное занятие.

3. Тема Танец (72ч)

3.1 История оригинального танца (1ч)

Теория (1ч) – Хореография как средство выразительности, музыкальности, эмоциональности в танце.

3.2 Упражнения с элементами акробатики (23ч)

Цель – Развитие гибкости, растяжки.

Практика (23ч) Работа над техникой тела.

Работа над правильном исполнении акробатических элементов

3.3 Жонглирование 3 мячами (8ч)

Цель – Развитие мышц кисти, плавности движений, ловкости.

Практика (8ч) Работа над техникой предмета мяч.

3.4 Жонглирование 3 обручами **(4ч)**

Цель – Развитие точности в работе с обручем.

Практика (4ч) Работа над техникой предмета обруч.

3.5 Жонглирование 3 булавами **(10 ч)**

Цель – Развитие точности в работе с булавами.

Практика (10ч) Работа над техникой предмета булавы.

3.6 Жонглирование на время **(2ч)**

Цель – Развитие выносливости, ловкости, точности.

Практика (2ч) Работа над техникой предмета.

3.7 Разучивание движений танца с жонглированием **(6ч)**

Цель-Развитие двигательной памяти в запоминании композиции и связок

Практика (6ч) Запомнить, выучить движения танца. Творческая работа.

3.8 Разучивание движений танца с элементами акробатики **(6ч)**

Цель-Развитие двигательной памяти в запоминании композиции и связок

Практика (6ч) Запомнить, выучить движения танца. Творческая работа.

3.9 Закрепление и отработка танцевальных связок **(12ч)**

Цель- Развитие двигательной памяти в запоминании композиции и связок

Практика (12ч) Запомнить, выучить, отработать движения танца.

4. Тема Ансамбль (72ч)

4.1 Вводное занятие. Повтор изученного материала. **(2ч)**

4.2. Подбор музыки для танцев. Работа над репертуаром. **(12ч)**

Цель - развитие музыкальности.

Теория (12ч) Прослушивание музыки. Работа над репертуаром.

4.3. Постановка танцев с предметами художественной гимнастики. **(8ч)**

Теория (2ч) – разбор сюжетной линии Сюжет и рисунок танца.

Практика (6ч) Работа над рисунком танца и сюжетом в движениях.

4.4. Разучивание и отработка отдельных композиций и связок **(14ч)**

Цель - Развитие памяти в запоминании нового материала,

Практика (14ч) Отработка танцевальных связок к танцу с предметом и без предмета. Работа над качеством «техники предмета». Создания хореографического образа в танце.

4.5. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам. Работа над репертуаром. **(14ч)**

Цель – Получение специальных навыков в движении танцев.

Практика (14) Запомнить движения танца.

4.6. Танцевальные этюды. Подготовка к праздничным мероприятиям и концертам. Работа над репертуаром. **(6ч)**

Цель – Показать результаты творческой работы

Практика (6) Запомнить движения танца. Закрепление качества изученного материала.

4.7. Закрепление, отработка композиций.

*Повтор пройденного материала **(8ч)***

Цель – Закрепление изученного материала.

Практика (8ч) Закрепление техники движений. Работа над качеством движения.

4.8 Показ творческих работ (2ч)

Цель – Показать результаты творческой работы воспитанников.

Практика (2ч)

Итоговое занятие. Закрепление качества изученного материала.

4.9 Подготовка к открытому итоговому занятию, отчетный концерт. (6ч)

(с приглашением родителей обучающихся, администрации ОУ).

Цель – Показать результаты работы детей в течении учебного года.

Практика (2ч) Открытое занятие.

2.2 Тематическое планирование

2.2.1 Тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Элементы гимнастики	72	3	69	
	Вводное занятие	2		2	Определение Физических данных детей
1.1	ОФП на силу, гибкость	20		20	Нулевой срез
1.2	Упражнения без предметов	20	1	19	
1.3	Упражнения с элементами акробатики	20	1	19	
1.4	Упражнения со скакалкой	8	1	7	
1.5	Зачетное занятие	2		2	Контрольное тестирование физической подготовки
2	Элементы хореографии	70	3	67	
2.1	История хореографии	2	2		
2.2	Ритмика и музыкальная грамота	8	1	7	
2.3	Работы над стопой, выворотностью	14		14	
2.4	Элементы классического танца	14		14	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.5	Танцевальные композиции Музыкально – танцевальные игры	10 12		10 12	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.6	Аллегро	10		10	
3	Итоговое занятие	2		2	Контрольные тесты физическ. качеств
	Итого	144	6	138	

2.2.2 Тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Элементы гимнастики	72	10	60	
	Вводное занятие	2		2	Определение Физических данных детей
1.1	ОФ СП	14	2	12	Нулевой срез
1.2	Упражнения без предмета	14	2	12	Наблюдение
1.3	Упражнения с элементами акробатики	14	2	12	Текущее, наблюдение
1.4	Упражнения со скакалкой	14	2	12	
1.5	Упражнения со мячом	12	2	10	
1.6	Зачетное занятие	2		2	Контрольное тестирование физической подготовки
2	Элементы хореографии	72	2	70	
2.1	Предмет хореография	2	2		
2.2	Экзерсис	34		34	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.3	Упражнения на равновесие на середине зала	14		14	Текущее, наблюдение
2.4	Аллегро	20		20	Текущее, наблюдение
2.5	Итоговое занятие	2		2	Участие в школьных концертах
3	Открытое итоговое занятие	2		2	Контрольные тесты физических качеств
	Итого	144	12	132	

2.2.3 Тематическое планирование 3 года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Формы аттестации (контроля)
1	Элементы гимнастики	72	3	69	
1.1	Вводное занятие. Значения ФУ для правильного развития	2	2		Определение Физических данных детей
1.2	ОФ СП	4		4	Нулевой срез

					тестирование физической подготовки
1.3	Упражнения без предмета	22		22	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
1.4	Элементы акробатики	8	1	7	Текущее, наблюдение
1.5	Упражнения со скакалкой	12		12	Текущее, наблюдение
1.6	Упражнения с мячом	10		10	Текущее, наблюдение
1.7	Упражнения с лентой	8		8	Текущее, наблюдение
1.8	Подготовка и проведения зачета, соревнования, «выпускного»	6		6	Участие в соревнованиях
2	Элементы хореографии	72	2	70	
2.1	Обзор современных направлений в хореографии Повтор изученного на втором году обучения	12	2	10	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.2	Экзерсис	28		28	Наблюдение
2.3	Упражнения на равновесие на середине зала, adagio.	8		8	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.4	Аллегро	10		10	Наблюдение
2.5	Закрепление пройденного материала	10		10	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
	Подготовка и проведение контрольного занятия	4		4	Участие в контрольном срезе, уроке
3	Ансамбль	72	8	64	
3.1	Вводное занятие. Повтор изученного материала.	2		2	
3.2	Подбор музыки	6	6		Творческая работа
3.3	Постановка танца с предметами художественной гимнастики.	10	2	8	Текущий, концертный номер, участие в школьных концертах
3.4	Разучивание движений танца	8		8	Творческая работа
3.5	Отработка композиций и	34		34	Творческая

	связок нового материала				работа
3.6	Закрепление движений, композиций	8		8	Участие в конкурсах районного, городского уровня
3.7	Повтор пройденного материала	2		2	Контрольные тесты физических качеств
4	Открытое итоговое занятие	2		2	Открытое итоговое занятие
	Итого	216	13	203	

2.2.4 Тематическое планирование 4 года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Формы аттестации (контроля)
1	Элементы гимнастики	72	4	68	
1.1	Вводное занятие. Правила соревнований по ХГ	2	2		Определение Физических данных детей
1.2	ОФ СП	8		8	Нулевой срез тестирование физической подготовки
1.3	Упражнения без предмета	12		12	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
1.4	Элементы акробатики	8	1	7	Наблюдение
1.5	Упражнения с мячом	8		8	Наблюдение.
1.6	Упражнения с лентой	10		10	Наблюдение
1.7	Упражнения с обручем	10	1	9	Наблюдение
1.9	Упражнения со скакалкой	12		12	Контрольные тесты физических качеств
1.10	Зачетное занятие, соревнование	2		2	Участие в соревнованиях
2	Элементы хореографии	72	4	68	Участие в конкурсах разного уровня
2.1	Основы хореография Классическая хореография	2	2		

	балеты Пети́па, Минку́са				
2.2	Экзерсис	38	1	37	Наблюдение
2.3	Упражнения на равновесие на середине зала, <i>adagio</i> .	8	1	7	
2.4	Алле́гро	18		18	
2.5	Итоговое занятие, показ работ воспитанников	6		6	Творческая работа
3	Ансамбль	72	3	69	Репетиция номеров на конкурсы, фестивали разного уровня
3.1	Что такое оригинальный танец	1	1		
3.2	Разучивание танцевальных связок с элементами акробатики: на локтях перевороты, стойки, колесо, перевороты,	19		19	Текущий, конкурсный номер, участие в конкурсе
3.3	Жонглирование мячами	10		10	Наблюдение
3.4	Жонглирование обручами	6		6	Наблюдение
3.5	Жонглирование булавами	10		10	Наблюдение
	Постановка танца с жонглированием	8	2	6	Творческая работа
3.6	Разучивание и отработка композиций и связок нового материала	14		14	Текущий, конкурсный номер участие в конкурсе
3.7	Повтор пройденного материала	2		2	Участие в конкурсах городского уровня
4	Открытое итоговое занятие	2		2	Открытое итоговое занятие,
	Итого	216	11	205	

2.2.5 Тематическое планирование 5 года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Формы аттестации (контроля)
1	Элементы гимнастики	72	3	69	
1.1	Вводное занятие. Основные физические качества	2	2		Определение Физических данных детей
1.2	Упражнения без предмета	10		10	Нулевое

					тестирование физической подготовки
1.3	Упражнения со скакалкой	10		10	Наблюдение...
1.4	Упражнения с мячом	10		10	Наблюдение...
1.5	Упражнения с лентой	10		10	Наблюдение...
1.6	Упражнения с обручем	10		10	Наблюдение...
1.7	Упражнения с булавами	12	1	11	Наблюдение...
1.8	Контрольный срез (зачет) упр Б/П, Ск, О. Контрольный срез упр. М, Б, Л	2 2		2 2	Участие в контрольном срезе
1.9	Соревнование упр Б/П, Ск, О. Соревнование упр. М, Б, Л.	2 2		2 2	Участие в соревнованиях
2	Элементы хореографии	72	4	68	
2.1	Хореография в художественной гимнастике	2	2		
2.2	Экзерсис	30	2	28	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.3	Упражнения на равновесие на середине зала, adagio.	10		10	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.4	Аллегро	12		12	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
2.5	Составление комбинации адажио	6		6	Творческая работа
2.6	Совместная творческая работа	6		6	Творческая работа
2.7	Итоговое занятие, показ творческих работ воспитанников	2		2	Творческая работа
2.8	Подготовка и проведение контрольного урока	4		4	Контрольный урок
3	Танец оригинальный.	72	1	71	
3.1	История оригинальный танец (жанр)	1	1		
3.2	Разучивание танцевальных связок с эл. акробатики: различные перевороты вперед, назад; перекачки через мост вперед, назад	23		23	Текущий, концертный номер, участие в конкурсе разного уровня
3.3	Жонглирование 3 мячами	8		8	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
3.4	Жонглирование 3 обручами	4		4	Текущее,

	(кольцами)				наблюдение в рабочем порядке
3.5	Жонглирование 3 булавами	10		10	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
3.6	Жонглирование на время	2		2	
3.7	Разучивание танцев. этюдов с жонглированием (творческая работа)	6		6	Творческая работа
3.8	Разучивание танцев. этюдов с элементами акробатики (творческая работа)	6		6	Творческая работа
3.9	Танцевальные этюды. Закрепление и отработка танцев. этюдов в оригинальном жанре.	12		12	Творческая работа
4	Ансамбль	72	6	66	
4.1	Вводное занятие. Повтор изученного материала.	2		2	
4.2	Подбор музыки для танцев. Музыкально-пластические импровизации. Работа над репертуаром.	12	4	8	
4.3	Постановка композиций с предметами художественной гимнастики. Разбор сюжетной линии. Сюжет и рисунок танца.	8	2	6	Репетиция номеров
4.4	Разучивание и отработка отдельных композиций и связок (групповых, сольных). Действия в пластике.	14		14	Текущее, наблюдение в рабочем порядке
4.5	Подготовка к конкурсным мероприятиям, праздничным и концертам. Работа над репертуаром.	14		14	Репетиция номеров на конкурсы, фестивали разного уровня
4.6	Творческая работа. Танцевальные этюды: соло, дуэт или группа.	6		6	Репетиция номеров на конкурсы, фестивали разного уровня
4.7	Закрепление движений, композиций. Повтор пройденного материала.	8		8	Репетиция номеров на конкурсы, фестивали разного уровня
4.7	Работа над репертуаром.	2		2	Творческая

	Показ творческих работ - танцевальные этюды в оригинальном жанре.				работа
4.8	Подготовка к итоговому занятию. Итоговое занятие Отчетный концерт.	6		6	Открытое итоговое занятие, отчетный концерт.
	Итого	288	14	274	

**Тематическое планирование 5 года обучения
«индивидуальная программа»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов 72ч
1	Работа над акробатикой, ОФСП	4
2	Работа над упражнением Б.П произвольная программа, работа над техникой «тела»	6
3	Работа над упражнением со скакалкой, произвольная программа. Работа над техникой предмета «скакалка».	6
4	Работа над упражнением с мячом, произвольная программа. Работа над техникой предмета «мяч»	8
5	Работа над упражнением с лентой, произвольная программа. Работа над техникой предмета «лента».	6
6	Работа над упражнением с обручем, произвольная программа. Работа над техникой предмета «обруч».	8
7	Работа над упражнением с булавами, произвольная программа. Работа над техникой предмета «булавы»	6
8	Работа над техникой жонглирован с 3-я предметами	6
9	Работа над техникой классического тренажа. (exsersic, Allegro, adagio,)	8
10	Работа над техникой танца (отработка, чистка, прогоны)	10
11	Подготовка и проведение контрольных срезов, соревнований, зачетов.	4

3. Организационный раздел

3.1 Система условий реализации программы.

3.1.1 Материально – технические, дидактические условия

Для того, чтобы обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленные кабинеты, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинетах имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция

по противопожарной безопасности. Кабинеты соответствуют санитарно – гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения. Инструменты и приспособления:

Кабинет №118 с мягким покрытием,

- дидактический материал,
- комплект звуковоспроизводимой аппаратуры,
- спортивные коврики- 12 шт.
- гимнастические мячи- 12 шт,
- булавы – 24 шт,
- гимнастическая лента- 12 шт.
- гимнастические обручи- 12 шт.
- скакалки для гимнастики-15 шт.

У каждого обучающегося индивидуальный набор предметов для художественной гимнастики. Это: скакалка соответствующая росту обучающегося, мяч, булавы, лента (длина ленты соответствует спортивному разряду от 3 до 6 метра) и обруч соответствующий росту обучающегося.

3.1.2. Кадровые условия

Антони Валентина Ивановна - педагог дополнительного образования высшей категории, стаж работы 45года.

Антони Екатерина Викторовна - педагог дополнительного образования высшей категории, стаж работы 26 год.

Широкова Татьяна Викторовна - педагог дополнительного образования высшей категории, стаж работы 24 лет.

3.2 Методические и оценочные материалы:

3.2.1 Контрольно – диагностические материалы.

В разделе контрольно-диагностические материалы приведены тесты физических качеств, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся в студии «Грация». Контрольные нормативы представлены в соответствии с возрастом обучающихся (по годам обучения). Практическая часть представлена практическими действиями - физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций спортсменов. Контрольные испытания (срезы) должны проводится 2 раза в год. На основании проведенного тестирования осуществляется перевод занимающегося ребенка в другую группу (следующий год обучения).

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование, Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

- соревнования по гимнастике,

- конкурсы, фестивали: Регалии студии «Грация»

Воспитанники студии «Грация» ежегодно принимают активное участие в конкурсах различного уровня, занимают призовые места:

2015 г. – Лауреаты городского фестиваля «Маленькие звезды – Большому городу»;

2015 - 2021 гг. - Лауреаты муниципального и городского конкурса-фестиваля «Хрустальная капель»;

2016, 2017 гг. – Призеры Открытого фестиваля конкурса «Пришла Весна, пришла «Победа»;

2017 -2020гг. – Диплом I степени в Открытом межрегиональном кубке «Олимп Евразии»,

2017 -2018, 2021гг - Диплом I степени в Открытом межрегиональном чемпионате по оригинальному жанру «Карнавал ритмов»;

2018 – 2019г г. – Диплом лауреатов 1 степени в Открытом Всероссийском фестивале – конкурсе «Арт – Олимпиада»;

2018 г. - Диплом лауреатов (1 место) в фестивале-конкурсе циркового искусства «Алле - ап».

2020-2021г – Дипломы лауреатов 1, 2 степени во Всероссийский фестивалях «LEGENDA», «Конструкция», «OLIMP»

2020-2021г – Дипломы лауреатов 1, 2 степени на Международных конкурсах «Урал собирает друзей», «Magic universe», «Династия звёзд».

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОСЛЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	НАЗВАНИЕ	ОЦЕНКА КАЧЕСТВ
1	Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе, колени выпрямлены (сложиться вдвое).	Гибкость.
2	«Мост» из положения лежа на спине	Гибкость
3	«Коробочка» из положения лежа на животе	Гибкость
4	Шпагат на правую, левую ногу.	Растяжка
5	«Складка» из положения сидя, ноги врозь.	Растяжка
6	Прыжки в верх вращая скакалку вперед (35-40с.)	Прыгучесть, выносливость
7	Передача мяча за спиной из правой руки в левую (в обратном направлении).	Ловкость
8	«Хвостик» работа со скакалкой	Ловкость
9	Стоять на полупальцах 10 - 15 с	Равновесие
10	Бег на месте с высоким подниманием бедра 20 с	Выносливость

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ПОСЛЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	НАЗВАНИЕ	ОЦЕНКА КАЧЕСТВ
1	Наклон вперед из положения стоя, «складка»	Гибкость
2	«Мост» из положения стоя.	Гибкость
3	«Шпагаты»: на правую, левую ногу, прямой	Растяжка
4	«Складки»: из положения сидя ноги вместе, врозь	Растяжка
5	Прыжки через скакалку, вращая скакалку вперед	Прыгучесть
6	Передача мяча, подброской, над головой, из правой в левую руку, и из левой в правую	Ловкость
7	«Коробочка» из положения лежа на животе. Из положения стоя на коленях	Гибкость
8	Стойка на лопатках с помощью рук и без помощи	Равновесие
9	Из положения - стойка ноги вместе, «Полный присяд». 20 с	Сила
10	«Колесо» переворот вперед на две ноги	Гибкость
11	Бег на месте. 30 с.	Выносливость
12	Жонглирование с 2-я мячами с 3-я мячами	Ловкость

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ПОСЛЕ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	НАЗВАНИЕ	ОЦЕНКА КАЧЕСТВ
1	Наклон назад из положения стоя ноги вместе, «Складка» Наклон назад на коленях	Гибкость
2	«Мост» из положения стоя, расстоянии между пятками и пальцами рук 0-5 см	Гибкость
3	«Шпагаты»: на правую ногу, на левую ногу, с наклоном назад в «Кольцо».	Растяжка
4	«Складки»: из положения стоя ноги вместе, из положения сидя ноги врозь	Растяжка
5	Прыжки на двух, вращая скакалку вперед 60с	Прыгучесть
6	Прыжки в верх вращая скакалку вперед, чередуя двойное вращение и простое вращение 30с	Выносливость
7	Передача мяча, подброской, над головой, поймать мяч за спиной двумя руками	Ловкость
8	В положении на полупальцах одной ноги, другая на 25, руки в стороны, держать 10 с	Равновесие
9	«Отжимание» от пола (ноги и корпус- прямые)	Сила
10	«Колесо» переворот боком (вправо, влево). Переворот боком с опорой на одну руку	Ловкость
11	Бег на месте: 40 с	Выносливость
12	Жонглирование с 2-я обручами с 3-я обручами	Ловкость

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ПОСЛЕ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	НАЗВАНИЕ	ОЦЕНКА КАЧЕСТВ
1	«Складки» из положения стоя ноги вместе, вперед из положения стоя ноги врозь, назад.	Гибкость
2	«Мост», из положения стоя, пальцы рук касаются пяток ног.	Гибкость
3	«Шпагаты»: на правую ногу, на левую ногу, прямой, с провисанием (со скамейки)	Растяжка
4	Складки»: из положения сидя ноги вместе, из положения сидя ноги врозь.	Растяжка
5	Переворот вперед в «Мост» на две ноги	Гибкость
6	Прыжки вращая скакалку вперед, назад 60 с	Выносливость
7	Прыжки на двух вращая скакалку вперед и назад «крестом» по 1 мин	Ловкость
8	Прыжки вперед и назад с двойным вращением скакалки 30 с.,	Выносливость
9	Прокатка мяча по рукам и груди. 10 раз.	Ловкость
10	Упражнение в равновесии. Держать 8 счетов	Равновесие
11	Высокое равновесие, вперед, назад, в сторону	Растяжка
12	Работа на укрепление мышц спины - 15 раз	Укрепление мышц
13	Бег на месте с высоким подниманием бедра 30 с	Выносливость
14	Бег на 100 метров	Быстрота

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ПОСЛЕ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	НАЗВАНИЕ	ОЦЕНКА КАЧЕСТВ
1	Складки»: из положения стоя вперед, назад	Гибкость
2	«Мост из положения стоя, пальцы рук и пятки ног вместе.	Гибкость
3	«Шпагаты»: на правую и левую ногу, с провисанием (со скамейки), в наклоне.	Растяжка
4	Глубокий наклон назад, на одной	Растяжка
5	Переворот вперед, в заднее равновесие.	Растяжка
6	Прыжки на двух вращая скакалку вперед и назад «крестом» 60 с	Выносливость
7	Прыжки вверх с двойным вращением скакалки вперед. 45 сек., и назад 30 с.	Выносливость
8	Прокатка мяча по рукам и груди с перебросками мяча.	Ловкость
9	Высокое равновесие, с фиксацией «шпагата»	Равновесие

	(переднее, заднее, боковое).	
10	Работа на укрепление мышц живота – 20 раз Работа на укрепление мышц спины – 20 раз	Сила
11	Бег на месте: 60 с.	Выносливость
12	Бег на 100 метров	Быстрота

Контрольные нормативы по физической подготовке для 1 года обучения.

Контрольные упражнения. Уровень подготовленности	низкий	средний	высокий
Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе – «складка» (живот касается ног)	20 см	15 см	10см
«Мост» из положения лежа на спине (гибкость)	35см	25см	10см
«Коробочка» из положения лежа на животе. (Гибкость)	20см	10см	5 – 0см
Шпагат на правую ногу (растяжка)	25см	20 – 15см	14 – 8 см
Прыжки с вращением скакалки вперед (до первой ошибки) (Прыгучесть)	3 – 10 прыжков	15-20 прыжков	30 и более
Бег на месте с высоким подниманием колена (выносливость)	10 - 15сек	20 сек	25 сек
Подброска мяча и ловля (ловкость) расчет из 10 бросков	2 ловли	4 – 5 ловли	7 - 10 ловли

Контрольные нормативы по физической подготовке для 2 года обучения

Контрольные упражнения. Уровень подготовленности	низкий	средний	высокий
Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе, колени выпрямлены – «складка» (гибкость)	15 см	8 см	3 – 0см
«Мост» из положения стоя (гибкость)	30см	20см	10 – 5 см
«Коробочка» из положения лежа на животе (Гибкость)	10см	4см	0см
Шпагат на правую ногу. («растяжка»)	15см	10см	5 -0см
Прыжки с вращением скакалки вперед (до первой ошибки) (Прыгучесть)	15-20 прыжков	30 – 40 прыжков	50 и более
Бег на месте с высоким подниманием колена (выносливость)	20сек	25сек	30сек
Жонглирование с двумя мячами. (ловкость) (количество бросков до первой ошибки).	10 бросков	17 – 20 бросков	25 и более

Контрольные нормативы по физической подготовке для 3 года обучения.

Контрольные упражнения Уровень подготовленности	низкий	средний	высокий
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямлены – «складка» (гибкость)	10см	7 – 4см	3 - 0см
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь, живот касается пола – «складка» (гибкость)	10см	7 - 4см	3 - 0 см
Наклон назад из положения стоя, ноги на ширине плеч (расстояние до ног)	35 – 26 см	25 – 16 см	15см
«Мост» из положения стоя (гибкость)	20 - 11см	10 - 6см	5 – 0см
«Шпагат» на правую ногу в кольцо (носок касается головы)	10 -6см	5 - 2см	0см
«Шпагат» на левую ногу («растяжка»)	10см	5см	0см
Равновесие на 25* на одной ноге (равновесие)	4сек	4 -6сек	6 – 8сек
Три прыжка в верх четвертый двойной, вращая скакалку вперед до первой ошибки (Прыгучесть, ловкость)	10сек	20сек	30сек
Жонглирование с двумя обручами (техника ловли предмета)	10 бросков	17 – 20 бросков	25 и более
Жонглирование с тремя обручами (ловкость, координация)	2 – 3 броска	4 – 6 бросков	7 – 10 бросков

Контрольные нормативы по физической подготовке для 4 года обучения.

Контрольные упражнения Уровень подготовленности	низкий	средний	высокий
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямлены – «складка» (гибкость)	7см	4 - 2см	0см
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь, колени выпрямлены – «складка» (гибкость)	7см	4 – 2см	0см
Наклон назад из положения стоя, ноги на ширине плеч	30 - 21см	20 – 11см	10 – 5см
«Мост» из положения стоя	10 - 6см	5 - 2см	0см
«Шпагат» на правую ногу с провисанием	0см	+3см	+6см
«Шпагат» на левую ногу с провисанием	5 - 0см	0см	+3см
Равновесие на 75 - 90* на одной ноге	6 сек	8 сек	10 и более
«Двойные» вращения на скакалке (движения вперед, до первой ошибки) (Прыгучесть, ловкость)	5 – 9 прыжков	10 – 19 прыжков	20 – 30 прыжков
Прыжки на двух, вращая скакалку вперед, (до первой ошибки) назад до первой ошибки (выносливость)	До 30сек До 30сек	30 - 45сек 30 – 40сек	50 - 60сек 40 – 60сек

Контрольные нормативы по физической подготовке для 5 года обучения.

Контрольные упражнения Уровень подготовленности	низкий	средний	высокий
Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе, колени выпрямлены – «складка» (гибкость)	0см	0см	0см
Наклон вперед из положения сидя «складка» (гибкость)	0см	0см	0см
«Шпагат» на правую ногу с провисанием в наклон.	+3см	+8см	+15см
«Шпагат» на левую ногу с провисанием.	0см	+3см	+5 до + 10см
Равновесие (переднее, заднее, боковое) на 90*	8сек	12сек	16сек
«Мост» из положения стоя	5см	2см	0см
Наклон назад из положения стоя, (ноги на ширине плеч)	20 – 11см	10 – 5см	4 – 0см
«Двойные» вращения на скакалке (движения вперед, до первой ошибки). (Прыгучесть, ловкость)	20 прыжков	30 прыжков	Более 40 прыжков
Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед крестом, до первой ошибки). Прыжки назад крестом (до первой ошибки) (выносливость)	30 -45 сек 30 – 45 сек	45 – 60 сек 45 – 60 сек	Более 60 сек Более 60 сек

3.2 Учебно – методическая литература, рекомендуемая Министерством образования РФ.

1. Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; Ред. кол.: Р.Н. Терехина, Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк: Гимнастика. - СПб.: [Б.И.], 2009
2. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
3. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
4. Боброва Г.А.: Искусство грации. - Л.: Детская литература, 1986
5. Лисицкая Т.С.: Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984
6. Е.В. Бирюк и др.; под общ. ред. Т.С. Лисицкой: Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982
6. : Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982
7. Е.В. Бирюк и др.; под общ. ред. Т.С. Лисицкой: Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982
8. Боброва Г.А.: Художественная гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1978
9. Варакина Т.Т.: Упражнения с предметами. - М.: Физкультура и спорт, 1973
10. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, М, 2003.
11. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
12. Варакина Г.Т. «Упражнения с предметами». М.: ФИС 1983 г.
13. Вербова Э.Д. «Искусство произвольных упражнений». М.: ФИС 1977 г.
14. Ретерс Т.Т. «Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике». М.: Просвещение 1991 г.
15. Сахарова Л.А., Шахова А.И. «Эстетическое воспитание учащихся во внешкольных учреждениях». М.: Просвещение. 1989 г.
16. Сосина В.Ю. «Ритмическая гимнастика». Киев. 1996 г.
17. Маркова Г.П. «Упражнения с предметами». М.: ФИС. 1988 г.
18. Собинов В.И. «Танцующая гимнастика». М.: Советская Россия 1978 г
19. Базарова Н, Мей В, «Азбука классического танца». М.-Л.: Искусство, 1983г
20. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Л.: Искусство, 1980г.
21. Барышникова Т. «Азбука хореографии». М.: Рольф, 2001 г.
22. Морель Ф. «Хореография в спорте», М.: Физкультура и спорт, 1981 г