

Администрация Кировского района муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Аврора»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2019



УТВЕРЖДАЮ
Директор
А.И. Сухоруков
Приказ № 20 от 30.08.2019

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Грация»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: 7-12 лет

Авторы:
Павлова А.Н.,
педагог дополнительного образования

Саратов 2019

Содержание

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Грация».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Содержание программы:.....	8
Учебный план.....	8
Содержание учебного плана.....	9
1.5. Формы аттестации и их периодичность.....	10
2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	11
2.1. Методическое обеспечение программы.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Оценочные материалы.....	18
2.4. Список литературы.....	20
Методический кейс.	
Приложение №1 Календарный учебный график.....	21

1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Грация»

1.1. Пояснительная записка

В России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших видов спорта. Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений. Искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного объединения «Грация» (далее - Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования на 2015 – 2020 годы (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

Программа опирается на основную идею педагогической деятельности – социализация личности ребенка посредством гармоничного развития занимающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, обеспечения творческого долголетия, возможность самими обучающимися создавать танцевальные композиции в процессе изучения основ художественной гимнастики и направлений танцевального искусства.

Актуальностью Программы является внедрение художественной гимнастики как средство физического воспитания девочек. Оптимизация процесса, выявление наиболее талантливых гимнасток, применение на занятиях студии спортивной хореографии здоровьесберегающих технологий.

Отличительная особенность Программы заключается во взаимодействии художественной гимнастики и хореографии. Хореография, в которой важное место занимает место и музыка, что способствует развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движение с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Художественная гимнастика улучшает функциональное состояние организма. Гимнастические упражнения оказывают благотворное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 12 лет.

Дети овладевают теоретическими знаниями в хореографии, гимнастике и приобретают элементарные практические навыки выполнения общефизических упражнений, упражнений ритмической гимнастики и акробатики.

Возрастные особенности детей от 7 до 8 лет. В младшем школьном возрасте появляются такие психические новообразования, как произвольность деятельности, навыки волевой регуляции. Ребенок овладевает способностью контролировать свои действия, планирует их, поэтому деятельность становится целенаправленной. В процессе

обучения все больше психических новообразований отмечается в развитии познавательных процессов. Расширяется объем внимания, способность к его концентрации и распределению; более точным, полным и дифференциальным становится восприятие, формируется воображение. Важным новообразованием является способность ребенка пользоваться приемами запоминания.

Возрастные особенности детей от 9 до 12 лет. Девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению двигательного действия.

Сроки освоения программы.

Программа рассчитана на 9 месяцев.

группы - 216 часов в год.

группы - 144 часа в год.

Режим занятий.

В группе 216 часов обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

В группе 144 часа обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формируются групп детей в количестве 10 - 20 человек каждая.

Состав групп постоянный. Группы учащихся, по возможности, формируются в соответствии с возрастом и физическими данными обучающихся для дифференциации по сложности предлагаемого материала. Набор учащихся производится независимо от объема их знаний, умений и навыков.

Новизна Программы и её отличие от ранее существующих программ физкультурно-спортивного направления заключается в следующем:

- применение компетентного подхода к проектированию образовательного процесса и оценке эффективности реализации программы;
- учет результативности образовательной деятельности как совокупности достижений детей в учебной, личностной и социальной сферах;
- применение в процессе реализации программы современных и инновационных педагогических технологий: развивающего, личностно-ориентированного, дифференцированного обучения, проектной деятельности, ИКТ (дистанционные формы обучения);
- создание механизма разноуровневой оценки результативности освоения программы детьми;

- обучение различным танцевальным системам: классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной.

Программа или её разделы, в случае необходимости (карантин, угроза распространения инфекции), могут быть реализованы заочно на региональном портале дистанционного обучения обучающихся Саратовской области (<https://edusar.soiro.ru/>, платформа Moodle).

Дистанционный вариант Программы размещен по ссылке: <https://edusar.soiro.ru/course/view.php?id=2556>. Для работы в дистанционной форме учащемуся достаточно иметь доступ в Интернет (стационарный компьютер, телефон).

Педагогическая целесообразность программы.

Процесс работы над техническими возможностями собственного тела и его самоощущением способствует не только формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, творческих качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Во время занятий сценическим движением постоянно применяется система тренингов. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является творческая деятельность.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: творческое развитие личности ребенка через познание основ художественной гимнастики и различных направлений танцевального искусства. Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения.

Основные задачи:

Обучающие:

- дать теоретические знания в области хореографии, гимнастики;
- сформировать элементарные практические навыки выполнения общефизических упражнений, упражнений ритмической гимнастики и акробатики;
- обучать специальной терминологии;

- обучать азбуке общеразвивающих упражнений, хореографической и предметной (мяч, обруч, скакалка, лента, булавы) подготовки, технической подготовки (повороты, равновесие, наклоны, прыжки);
- обучать несложным акробатическим элементам;
- обучить правилам подвижных игр на координацию и быстроту реакции;
- изучить современные и характерные танцевальные движения (шаги, подскоки).

Воспитательные:

- воспитывать интерес к хореографическому искусству, художественной гимнастике;
- воспитывать культуру поведения;
- воспитать чувство коллективизма;
- способствовать формированию воли, дисциплинированности, взаимодействию с партнёрами;
- воспитывать настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность – высокие нравственные качества.

Развивающие:

- развивать пластичность, чувство ритма, артистизм, творческую активность и инициативу;
- развивать эстетический вкус, инициативу, творческие способности ребенка через практическую деятельность.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- владеет теоретическими знаниями, терминологией в области в хореографии, гимнастике;
- знает позиции рук и ног;
- имеет элементарные практические навыки выполнения общефизических упражнений, упражнений ритмической гимнастики и акробатики;
- владеет техникой предметов художественной гимнастики, несложных акробатических элементов;
- знает правила подвижных игр;
- умеет выполнять современные и характерные танцевальные движения (шаги, подскоки).

Метапредметные результаты:

Познавательные

- Умеет вести наблюдение за показателями своего физического развития

Регулятивные

- Умеет управлять своими эмоциями в различных ситуациях

Коммуникативные

- Умеет оказывать помощь своим сверстникам

Личностные результаты:

- Имеет мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляет навыки социальной адаптивности, автономности и нравственной воспитанности;
- выражает эмоционально-ценностное отношение к искусству хореографии.

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план (144 часа)

№ п/п	Раздел учебной программы	Теория кол-во часов	Практика кол-во часов	Общее кол-во часов
	Вводное занятие	2	-	2
2.	Классический экзерсис	4	12	16
3.	Ритмическая гимнастика	2	16	18
4.	Общефизическая подготовка	2	16	18
5.	Специальная физическая подготовка	2	12	14
6.	Техническая подготовка	2	16	18
7.	Акробатика	2	14	18
8.	Предметная подготовка	2	22	24
9.	Развивающие игры	-	14	14
10.	Итоговое занятие	-	2	2
Итого:		18	124	144

Учебно-тематический план (216 часа)

№ п/п	Раздел учебной программы	Теория кол-во часов	Практика кол-во часов	Общее кол-во часов
	Вводное занятие	2	-	2
2.	Классический экзерсис	4	22	26
3.	Ритмическая гимнастика	2	26	28

4.	Общефизическая подготовка	2	24	26
5.	Специальная физическая подготовка	2	26	28
6.	Техническая подготовка	2	26	28
7.	Акробатика	2	26	28
8.	Предметная подготовка	2	20	22
9.	Развивающие игры	-	26	26
10.	Итоговое занятие	-	2	2
Итого:		18	190	216

4.Содержание занятий

Тема № 1. Вводное занятие.

Ознакомление учащихся с целями, задачами и содержанием занятий, программой обучения.
Правила поведения в ЦДТ и коллективе. Беседа по технике безопасности.

Тема № 2. Классический экзерсис.

Изучение правильной терминологии.
Основные позиции экзерсиса (6 позиций ног, 3 позиции рук).
Постановка корпуса у станка и на середине.
Танцевальные соединения (приставные шаги, галоп, галоп парами)

Тема № 3. Ритмическая гимнастика.

Значение ритмической гимнастики в формировании двигательной способности гимнасток.
Разучивание комплексов ритмической гимнастики. Упражнения на развитие чувства ритма и упражнения, помогающие определить характер музыки.

Тема № 4. Общефизическая подготовка.

Значение мышечного «корсета» в формировании правильной осанки.
Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, мышц рук и ног, беговые упражнения, прыжковые упражнения. Развитие двигательной памяти.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Роль гибкости и пластики в формировании нормального развития и функционального совершенствования девочек.

Упражнения для развития гибкости, ловкости, выносливости, быстроты.

Упражнения на растяжку. Упражнения для развития пластики движения.

Тема № 6. Техническая подготовка.

Базовые упражнения, обеспечивающие необходимый базовый потенциал.

Элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела (равновесие, прыжки, наклоны, повороты, танцевальные шаги, взмахи, волны). Навыки правильной походки и осанки. Специальные упражнения, из которых составляются произвольные комбинации.

Тема № 7. Акробатика.

Техника безопасности на занятиях акробатикой.

Подготовительные упражнения для разучивания кувырка (вперед, назад), переворота боком. Гимнастический мост, стойка на лопатках («Березка»).

Тема № 8. Предметная подготовка.

Техника владения предметами.

Подготовительные и базовые упражнения со скакалкой, обручем.

Тема № 9. Развивающие игры.

Игра как средство для развития двигательных навыков.

Игры, развивающие координацию, музыкальность, быстроту реакции («Мыши и совы», «Скачущий круг», «Веселые бабочки», «Мой веселый, звонкий мяч» и т.д.)

Тема № 10. Итоговое занятие.

Спортивный праздник.

1.5. Формы аттестации и их периодичность.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности (предметные, метапредметные, личностные) по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся, осуществляется методом наблюдения на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Система контроля результативности обучения включает в себя следующие формы и средства выявления, как: беседа, опрос, наблюдение, прослушивание на репетициях, участие в фестивалях, концертах, конкурсах, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности, а также открытые и итоговые занятия.

2.«Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1.Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Тема	Содержание	Дидактический материал
1.	Вводное занятие	<p>Ознакомление учащихся с целями, задачами и содержанием занятий, программой обучения.</p> <p>Историческая справка о возникновении художественной гимнастики в России.</p> <p>Техника безопасности На занятиях.</p> <p>Знакомство с техникой безопасности при работе с предметами.</p> <p>Охрана здоровья учащихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Конспект лекции «Историческая справка о возникновении художественной гимнастики в России». – Инструкция по технике безопасности в ЦДТ. – Правила поведения в ЦДТ – Набор фотографий, иллюстраций, слайдов с изображениями ведущих гимнасток и танцовщиц. – Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. - М., 2003 – Жданов Л.Т., Школа большого балета».- М., 1984 – Инструкция по технике безопасности при работе с предметами художественной гимнастики. – Инструкция по противопожарной безопасности. – Правила поведения в детском творческом коллективе. – Конспект лекции о вреде курения. – Конспект лекции о вреде наркотиков.

2.	Классический экзерсис	<p>Изучение правильной терминологии.</p> <p>Основные позиции классического экзерсиса.</p> <p>Постановка корпуса у станка и на середине.</p> <p>Классический танец.</p> <p>Терминология классического танца на русском и французском языках.</p> <p>Составление учащимися пластических этюдов на различную музыку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Жданов Л.Т., Школа большого балета».- М., 1984 – Лисицкая Т.С., Хореография в гимнастике. – М., 1984 – Фото, иллюстрации с изображением основных позиций классического экзерсиса. – Венгерова Н.Н., Федорова О.С., Средство классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в художественной гимнастике., - С-П., 2000 – Морель Ф.Р., Хореография в спорте., - М., 1981 – Мессерер А., Танец. Мысль. Время., - М., 1990 – Видеоматериал с записями чемпионатов мира по художественной гимнастике, Гала-концертов, спектаклей ведущих балетных артистов театров мира. – Васильева Е.Д., Танец., - М., 1980
3.	Ритмическая гимнастика	<p>Значение ритмической гимнастики в формировании двигательной способности гимнасток.</p> <p>Упражнения на развитие чувства ритма и упражнения, помогающие определить характер музыки.</p> <p>Виды ритмической гимнастики.</p> <p>Составление учащимися комплексов ритмической гимнастики.</p> <p>Элементы йоги.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Видеоматериал с записями комплексов ритмической гимнастики, комплекс йоги с канала «Живи». – Т. Лисицкая, «Ритм пластика», - М., 1988 – Кирсанов В., Спорт. Музыка. Грация., - М., 1986. – Журнал «Балет»
4.	Общефизическая подготовка	Значение мышечного «корсета» в формировании	– Методические разработки по ОФП Центра Олимпийской подготовки для отделения художественной гимнастики ДЮСШ.

		<p>правильной осанки.</p> <p>Развитие двигательной памяти.</p> <p>Беседа «ОФП – одна из составляющих здорового образа жизни».</p>	
5.	Специальная физическая подготовка	<p>Роль гибкости и пластики в формировании нормального развития и функционального совершенствования девочек.</p> <p>Упражнения на растяжку.</p> <p>Упражнения для развития пластики движения.</p> <p>Амплитуда движений.</p> <p>Упражнения на подвижность суставов связочного аппарата.</p> <p>Упражнение на растяжку с помощью скакалки.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты реакции.</p> <p>Жонглирование.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Методические разработки по СФП Центра Олимпийской подготовки для отделения художественной гимнастики ДЮСШ. – Архипова Ю.А., Карпенко Л.А., Методика базовой подготовки гимнасток., - С-П., 2001 – Видеоматериалы
6.	Техническая подготовка	<p>Базовые упражнения, обеспечивающие необходимый базовый потенциал.</p> <p>Навыки правильной походки и осанки.</p> <p>Специальные упражнения, из которых составляются произвольные</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Аркаев Л.Я., Кузьмина Л.И., О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике., - М., 1989 – Маркова Т.П., Семенова М.С., Гимнастика. Обучение упражнениям художественной гимнастики., - М., 1982 – Видеоматериалы

		комбинации. Значение правильной техники в выполнении упражнений. Равновесие.	
7.	Акробатика	Лекция «Техника безопасности на занятиях акробатикой». Стойка на руках, переворот вперед на две ноги, мост с одной ноги, выкруты из приседа, «мексиканка».	<ul style="list-style-type: none"> – Платонов В.Н., Подготовка квалифицированных спортсменов., - М., 1990 – Найпак В.Д., от простого к сложному. Гимнастика., - М., 1986 – Видеоматериалы
8.	Предметная подготовка	Техника владения предметами. Подготовительные и базовые упражнения со скалкой, обручем, булавой, лентой, мячом. Знакомство с правилами соревнований по художественной гимнастике. Вращение обруча на ноге. Ловля мяча ногами. Вертушки.	<ul style="list-style-type: none"> – Архипова Ю.А., Карпенко Л.А., Методика подготовки гимнасток в упражнениях с предметами., - С-П., 2001 – Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В., Обучение упражнениям с предметами., - Киев, 1990 – Видеоматериалы
9.	Развивающие игры	Игра как средство для развития двигательных навыков. Игры, развивающие координацию, музыкальность, быстроту реакции. Музыкальные игры. Воспроизведение характера музыки через движения. Распознавание основных музыкальных	<ul style="list-style-type: none"> – Журнал «Физкультура и спорт», М., - 2010-2013 – Журнал «Гимнастика в школе», М., - 2010-2013 – Осокина Т.И., Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии, - М., 2013

		инструментов.	
10.	Экскурсии		<ul style="list-style-type: none"> – Театр оперы и балета им.Н.Г. Чернышевского. – Консерватория им. Собинова – Музей им. Радищева
11.	Беседы	<p>Питание гимнасток. Гигиена гимнасток. Айседора Дункан – родоначальница пластического танца. Изучение новых правил соревнований. Сборная России – победительница олимпиад. Современное балетное искусство-модерн.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Борисов И.М., Ошибки и крайности в питании гимнастов., - Журнал «Гимнастика». – М., 2000 – Борисов И.М., Пшендин А.И., Жилинский Л.В., Питание и регулировка веса тела гимнасток – Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. - М., 2003
12.	Индивидуальные занятия		

Педагогические технологии и методики, использующиеся при реализации программы.

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности детей, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активная самостоятельная деятельность, творческое овладение предложенным материалом
2.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Методы индивидуального обучения	Дети усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями и возможностями
3.	Технология проектной деятельности	Технология предполагает совокупность исследовательских, поисковых,	Метод проектов ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся - индивидуальную, парную,	Дает возможность рационально сочетать теоретические знания и их

		проблемных методов, творческих по самой своей сути.	групповую, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени. Метод проектов всегда предполагает решение какой-то проблемы. Результаты выполненных проектов имеют конкретное решение или конкретный продукт.	практическое применение для решения конкретных проблем. “Все, что я познаю, я знаю, для чего это мне надо и где и как я могу эти знания применить” - вот основной тезис применения метода проектов.
4.	Технология личностно-ориентированного обучения	Развитие индивидуальных духовных и интеллектуальных качеств каждого ребенка как личностных новообразований	Собственный путь развития каждого ребёнка через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Обеспечивается возможность развития и саморазвития личности каждого ребенка исходя из его индивидуальных особенностей
5.	Коллективное творческое дело	Позитивная деятельностная активность учащихся, сопровождающаяся чувством коллективного авторства	Участие конкретного учащегося в совместном планировании, в проведении дела, в его анализе	Технологический результат КТД – опыт позитивной совместной активности, стремление к общению, познавательной деятельности
6.	Здоровьесберегающая технология	Воспитание потребности здорового образа жизни	Совокупность организационных, обучающих условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления

Варианты занятий могут быть самыми разнообразными. Они могут различаться и подбором средств, и дозировкой отдельных упражнений, и темпом их выполнения, и амплитудой движения, и их чередованием и т. д. Но различные варианты занятий подчиняются единым законам формообразования, поэтому можно говорить об их структуре и компонентах. Наиболее крупной структурной единицей является комплекс. Он подразделяется на части, а части делятся на более мелкие блоки - серии, которые состоят из цепочек упражнений.

Необходимо выделить подготовительную, основную и заключительную части комплекса. Продолжительность подготовительной части (разминка)-5-10 % от общего времени занятия. В подготовительной части решаются задачи общего настроения занимающихся детей на работу, перехода организма на другой уровень функционирования, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению. Основное содержание подготовительной части составляет также цепочки как: подъемы на полупальцы; с различными движениями рук, полуприсяды с различными положениями и движениями рук; разновидности ходьбы (на месте, с продвижением); простейшие танцевальные шаги или небольшие соединения; наклоны, выпады, бег, подскоки.

Основная часть занимает 80-85% всего времени занятия. Количество серий в этой части может быть от 1 до 7 . В основную часть необходимо включать цепочки упражнения для мышц шеи, рук, и плечевого пояса, туловища и ног. Вторая серия может состоять из танцевальной, прыжково-беговой или смешанного характера цепочек. Для 20-25 минутной основной части целесообразна трех серийная форма по следующей схеме: Серия в положении стоя (для мышц рук, шеи, плечевого пояса туловища ног), беговая серия (3-5 мин.) и партерная для развития силы и гибкости. При этом усложняется структура не только занятия в целом, но и отдельных серий. Четырёх серийная форма для за 20-25 мин. основной части включает по мимо указанных в предыдущем варианте танцевальную серию после партерной.

Самая сложная форма характерная для 30-45 мин. основной части:

- первая серия состоит из цепочек упражнений; последовательное прорабатывающих суставы и мышцы.
- вторая - беговая, включает различные подскоки на 2 ногах и на 1 ноге;
- третья серия включает упражнения для рук, плечевого пояса, шеи туловища и ног, но выполняемые с большей амплитудой;
- четвёртая серия - танцевальная или танцевально-беговая;
- пятая - партерная;
- Шестая - вновь беговая или танцевальная.

Возможны и другие варианты.

Непременное условие - методически правильно построенное занятие - наличие заключительной части занимающей 5- 15 % времени занятия.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Кабинет: танцевальный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима, в котором имеется окно с открывающейся форточкой для проветривания.

Оборудование:

- ✓ Мягкое напольное покрытие (ковролин, ковер, коврик для занятия йогой)
- ✓ Музыкальный центр.
- ✓ Скакалки, мячи, обручи, булавы, ленты.
- ✓ Хореографический станок.
- ✓ Стулья (15 шт)
- ✓ Электронные устройства с доступом к сети Интернет, обеспечивающие возможность дистанционного и электронного обучения.

Дидактическое обеспечение программы.

Набор материалов включает:

- ✓ литературу для учащихся по художественной гимнастике и хореографии, балетному искусству (журналы, учебные пособия, книги и др.):
- ✓ методическую копилку игр и упражнений.
- ✓ видеоматериалы по разделам программы (записи балетных спектаклей, концертов хореографических коллективов, соревнований по художественной гимнастике).

Кадровое обеспечение программы.

Реализацию программы обеспечивают 3 педагога дополнительного образования, имеющие высшее профессиональное образование, владеющие необходимой методикой обучения.

2.3. Оценочные материалы диагностики планируемых результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

№	Вид результата	Проверяемые результаты	Форма контроля
1	Предметные	Знание теоретических основ хореографии, танцевальных элементов	Опрос Тест
		Практические навыки выполнения общефизических упражнений, упражнений ритмической гимнастики и акробатики	Просмотр Сдача нормативов по художественной гимнастике
		Выполнение современных и характерных танцевальных движений (шаги, подскоки).	Просмотр и оценка Исполнение танца, хореографической

	Метапредметные	Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития	Методика «Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану)».
2	Познавательные		Методика Н.Холла на эмоциональный интеллект
	Регулятивные	Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Тест коммуникативных умений Михельсона
	Коммуникативные	Умение оказывать помощь своим сверстникам	Методика «Мотивы занятий спортом» А.В.Шаболтас
3	Личностные	Мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни Уровень социальной адаптивности, автономности и нравственной воспитанности	Методика изучения социализированности личности М.И.Рожкова

2.4.Список литературы.

Список литературы для педагогов.

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами. – С-Петербург, 2001г.
2. Базарова Н.Т. Классический танец. - Санкт-Петербург «Искусство», 1998г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии.- С-Петербург, 1996 г.
4. Библиотека международной спортивной информации. Художественная гимнастика для девушек. - 2013г.
5. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта,- С-Петербург. 2000 г.
6. Жданов Л.М. Школа Большого театра. - «Планета», 1984 г.
7. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика.-С-Петербург, 2003г.
8. Кочетжиева Л, Ванкова М. Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастики.- М., «Физкультура и спорт», 1995г.
9. Лисицкая Т. Ритм пластика.- М., «Физкультура и спорт», 1988г.
10. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике.- М. «Физкультура и спорт», 1984г.
11. Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка.- М. «Просвещение», 1986г.
12. Программа по художественной гимнастике для детских спортивных школ.
13. Ткаченко Т. Работа с танцевальным коллективом.- М. «Искусство»,1998г.
14. Трещева О.Л. Курс лекций по физической культуре.- Омск, 2006г.
15. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике. – Волгоград, 2002г.

Список литературы для детей.

1. Журнал «Физкультура и спорт в России»
2. Журнал «Гимнастика»

3. «Балет для начинающих»
4. Кочетжиева Л, Ванкова М. Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастики.- М., «Физкультура и спорт», 1995г.
5. <http://rg4u.clan.su/>
6. <https://www.sports.ru/>

Календарный учебный график объединения «Грация»
на 2020-2021 учебный год
144 часов обучения

№	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во час	Тема занятий:	Место проведения	Форма контроля:
1	сентябрь			2	Вводное занятие.		беседа, опрос, просмотр, прослушивание
2				2	Классический экзерсис		беседа, опрос, наблюдение
3				2	Ритмическая гимнастика		беседа, опрос, наблюдение
4				2	Общефизическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
5				2	Специальная физическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
6				2	Техническая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
7				2	Акробатика		беседа, опрос, наблюдение
8				2	Развивающие игры		беседа, опрос, наблюдение
9	октябрь			2	Классический экзерсис		беседа, опрос, наблюдение
10				2	Ритмическая гимнастика		беседа, опрос, наблюдение
11				2	Общефизическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
12				2	Специальная физическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
13				2	Техническая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
14				2	Акробатика		беседа, опрос, наблюдение
15				2	Развивающие игры		беседа, опрос, наблюдение
16				2	Классический экзерсис		беседа, опрос, наблюдение
17	ноябрь			2	Ритмическая гимнастика		беседа, опрос, наблюдение
18				2	Общефизическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
19				2	Специальная физическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
20				2	Техническая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
21				2	Акробатика		беседа, опрос, наблюдение
22				2	Предметная подготовка		беседа, опрос, наблюдение
23				2	Развивающие игры		беседа, опрос, наблюдение

24			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
25	декабрь		2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
26			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
27			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
28			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
29			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
30			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
31			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
32			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
33		январь		2	Ритмическая гимнастика
34			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
35			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
36			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
37			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
38			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
39			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
40			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
41	февраль		2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
42			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
43			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
44			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
45			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
46			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
47			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
48			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
49	март		2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
50			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
51			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
52			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
53			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение

54			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
55			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
56			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
57	апрель		2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
58			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
59			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
60			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
61			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
62			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
63			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
64			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
65	май		2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
66			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
67			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
68			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
69			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
70			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
71			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
72			2	Итоговое занятие	открытое и итоговое занятие
Всего часов:			144		

Календарный учебный график объединения «Грация»
на 2020-2021 учебный год
216 часов обучения

№	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во час	Тема занятий:	Место проведения	Форма контроля:
1	сентябрь			2	Вводное занятие.		беседа, опрос, просмотр, прослушивание
2				2	Классический экзерсис		беседа, опрос, наблюдение
3				2	Ритмическая гимнастика		беседа, опрос, наблюдение
4				2	Общефизическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
5				2	Специальная физическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
6				2	Техническая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
7				2	Акробатика		беседа, опрос, наблюдение
8				2	Развивающие игры		беседа, опрос, наблюдение
9				2	Классический экзерсис		беседа, опрос, наблюдение
10				2	Ритмическая гимнастика		беседа, опрос, наблюдение
11				2	Общефизическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
12				2	Специальная физическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
13	октябрь			2	Техническая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
14				2	Акробатика		беседа, опрос, наблюдение
15				2	Развивающие игры		беседа, опрос, наблюдение
16				2	Классический экзерсис		беседа, опрос, наблюдение
17				2	Ритмическая гимнастика		беседа, опрос, наблюдение
18				2	Общефизическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
19				2	Специальная физическая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
20				2	Техническая подготовка		беседа, опрос, наблюдение
21				2	Акробатика		беседа, опрос, наблюдение
22				2	Предметная подготовка		беседа, опрос, наблюдение
23				2	Развивающие игры		беседа, опрос, наблюдение
24				2	Классический экзерсис		беседа, опрос, наблюдение

25	ноябрь		2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
26			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
27			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
28			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
29			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
30			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
31			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
32			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
33			2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
34			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
35			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
36			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
37	декабрь		2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
38			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
39			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
40			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
41			2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
42			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
43			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
44			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
45			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
46			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
47			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
48			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
49	январь		2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
50			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
51			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
52			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
53			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
54			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение

55			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
56			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
57			2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
58			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
59			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
60			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
61	февраль		2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
62			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
63			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
64			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
65			2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
66			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
67			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
68			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
69			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
70			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
71			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
72			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
73	март		2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
74			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
75			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
76			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
77			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение
78			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение
79			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение
80			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение
81			2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
82			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
83			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
84			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение

85	апрель		2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение	
86			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение	
87			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение	
88			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение	
89			2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение	
90			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение	
91			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение	
92			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение	
93			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение	
94			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение	
95			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение	
96			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение	
97		май		2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение
98				2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение
99			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение	
100			2	Техническая подготовка	беседа, опрос, наблюдение	
101			2	Акробатика	беседа, опрос, наблюдение	
102			2	Предметная подготовка	беседа, опрос, наблюдение	
103			2	Развивающие игры	беседа, опрос, наблюдение	
104			2	Классический экзерсис	беседа, опрос, наблюдение	
105			2	Ритмическая гимнастика	беседа, опрос, наблюдение	
106			2	Общефизическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение	
107			2	Специальная физическая подготовка	беседа, опрос, наблюдение	
108			2	Итоговое занятие	открытое и итоговое занятие	
Всего часов:			216			