

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОПОКРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании
методического (педагогического
экспертного совета
Протокол № 8 от 14.05.2023 года

Директор МБОУ «Новопокровская



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
Фикультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»
Возраст обучающихся 6-16 лет
Срок реализации 1 год

Автор составитель:
Дорофеева Людмила Юрьевна
учитель истории
МБОУ «Новопокровской СОШ»

Р.П. Новопокровка, 2023 год

Информационная карта

Ф.И.О педагога	Дорофеева Людмила Юрьевна
Вид программы	модернизированная
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	спорт
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	Базовый
Уровень реализации программы	6- 16 лет
Форма реализации программы	Групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Вводная часть. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по гимнастике для учащихся, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Направленность программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

Программа ориентирована на развитие детей и оздоровление через гимнастику. Основное отличие программы гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика» заключается в принципиально новом способе организации образовательной деятельности – составлении программы на 144 часов, т.к. 72 часов недостаточно для

полного освоения данной программы. На каждом занятии большую часть времени отводится разогреву тела, растяжке. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном.

Актуальность программы. Учебная программа, представляющая информацию о дисциплине «Гимнастика», является одним из источников оценки качества преподавательской деятельности специалиста-хореографа в области дополнительного образования. Это нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания данной дисциплины, основывающейся на типовой программе по предмету. Дисциплина «Гимнастика» - одна из основных в обучении хореографическому искусству. Данная учебная программа очень важна, особенно на первоначальном этапе обучения. Программа по «Гимнастике»- своеобразный путеводитель для преподавателя. Дети, поступающие на хореографическое отделение ДШИ, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребёнка. В связи с этим преподаватели-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, часть урока отводят специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных у детей. В этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс такого предмета, как «Гимнастика». Учебная рабочая программа по «Гимнастике» обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся (как было сказано выше). Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина «Гимнастика» является одним из основных предметов для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Гимнастика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Педагогическая целесообразность: Занимаясь по программе « Гимнастика », учащиеся имеют возможность не только овладеть спортивными умениями и навыками, развивают физические способности, но и обогащают свои представления о спорте. Ещё

один положительный момент – это то, что занятия по программе благотворно влияют на детский организм, помогают развитию здоровья.

Отличительные особенности программы — Программа способствует причастности к современным тенденциям развития гимнастики в раннем возрасте, а так же использованию современных технологий.

Адресат программы - обучающиеся 6-16 лет без специальной подготовки;

Объем программы - 144 часа в год

Срок освоения программы и режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа (всего 34 часа в неделю).

Формы обучения и виды занятий - групповые занятия: практические и теоретические.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель - обучать и приобщать учащихся специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих ЗАДАЧ:

1. ОБУЧАЮЩИЕ:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Главная задача преподавателя – создать условия для вовлечения обучающихся в процесс активного труда.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	5	2	3	
1.	Общая физическая подготовка	50	14	36	зачет
1.1.	Строевые команды и приемы	9	3	7	зачет
1.2.	Упражнения у опоры, на середине	19	5	15	зачет
1.3.	Ходьба и бег (спортивный и специфический)	13	5	8	зачет
1.4.	Подвижные игры	9	3	6	зачет
2.	Специальная физическая подготовка	43	10	30	
2.1.	Упражнения на гибкость	15	5	10	зачет
2.2.	Упражнения на силу	15	5	10	зачет
2.3.	Упражнения на ловкость	13	4	9	зачет
3.	Техническая подготовка	40	9	31	
3.1.	Хореографическая подготовка	23	5	18	Творческая работа
3.2.	Музыкально - двигательная подготовка	17	6	9	Творческая работа
4.	Итоговое занятие	6	3	3	Творческая

					работа,зачет
	Итого:	144 ч.	36	108	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (50 часов)

1.1. Строевые команды и приемы (9часов): выполнение команд «Прямо», повороты в движении направо, налево, построение, выравнивание.

1.2. Упражнения у опоры, на середине (19 часов): сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах, упражнения для развития отдельных групп мышц.

1.3. Ходьба и бег (13часов): обычная, пригнувшись в приседе, в полуприседе с коротким и длинным шагом; медленный бег, бег с изменением направления, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, приставной вперед, приставной (правым, левым) боком, ходьба на месте и в движении, переход с шага на бег и обратно.

1.4. Подвижные игры (9часов): сюжетные игры; обучающие игры; игры с воздействием на двигательные качества; «Пятнашки», «Круговая лапта», «Линейная эстафета с бегом», «Пробежки с вырубкой», «Третий лишний».

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (43 часов)

2.1. Упражнения на гибкость (15 часов): упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;

2.2. Упражнения на силу (15 часов): упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, выпады, приседы и т.п. Прыжки: выпрямившись, в группировке, со сменой ног (спереди, сзади);

2.3. Упражнения на ловкость (13 часов): упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

Раздел 3. Техническая подготовка(40 часов)

3.1. Хореографическая подготовка (23 часов): упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы. Шаг на полупальцах, бег на полупальцах, мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг.

- Элементы классического танца у опоры, темп медленный танца (релеве, плие, батманы);

- Элементы народного танца: простейшие движения народно сценического тренажа у опоры, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, основные шаги танцев;

- Элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа.

3.2. Музыкально-двигательная подготовка (17 часов): освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности:

прослушивание музыкальных композиций различных жанров, определение характера музыки, воспроизведение ритма, расстановка акцентов, упражнения на согласованность движений с музыкой, воспроизведение характера музыки посредством движений; музыкальные игры.

Раздел 4. Итоговое занятие (6 часа).

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

- ознакомление обучающихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса;
- прыжки с двух ног на две; с одной на одну; с одной на две; с двух на одну;

- развитие выносливости и силы ног за счёт изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнении, ускорение темпа исполняемых движений;
- выработка умений распределять движения во времени и пространстве;
- изучение приёмов правильного дыхания;

По окончании обучения дети

Знать:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;
- приёмами вращения;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Календарный учебный график.

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 144

Начало занятий группы – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения
Введение (5 часа)							
1			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основные понятия.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
2			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Понятие «танец»	МБОУ «Новопокровская СОШ»
3			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Понятие «темп»	МБОУ «Новопокровская СОШ»
4			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Понятие «ритм».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
5			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Закрепление пройденного материала.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
6			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Введение. Техника безопасности на занятиях. Основные понятия.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
7			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Выполнение команд «прямо», повороты в движении направо, налево. Упражнения с использованием различных шагов (с носка, с пятки, с поднятием колена).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
8			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Перестроение из колонны по одному в пары и обратно.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
9			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Построение в круг, сужение и расширение круга.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
10			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Перестроения (колонна, шеренга).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
11			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Построение в диагональ, две диагонали.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
12			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения с использованием различных шагов (с носка, с пятки, с поднятием колена).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
13			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Построение, выравнивание	МБОУ «Новопокровская СОШ»
14			14.55-15.40	Групповое	1	Закрепление	МБОУ

				учебно-тренировочное		пройденного материала.	«Новопокровская СОШ»
15			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Введение. Техника безопасности на занятиях. Основные понятия.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
16			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
17			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Сочетание движений руками с маховыми движениями ногой (у опоры).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
18			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения для развития отдельных групп мышц.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
19			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Виды упражнений на развитие координации движений. Знакомство с 6-й позицией ног.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
20			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения на середине зала: повороты головы вправо, влево, вниз-вверх, наклоны; повороты головы вместе с корпусом, круговые движения головой.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
21			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Работа плеч: по очереди, вместе с поворотом корпуса, «догонялки» и т. д.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
22			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения для рук (положения в сторону, на поясе, на уровне плеч, круговые движения кисти).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
23			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения для ног (у опоры, на середине): подъем на полупальцы с переходом на пятки, чередование приседания с подъемом на полупальцы.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
24			14.55-15.40	Групповое	1	Приседания по 6-й	МБОУ

				учебно-тренировочное		позиции на 4 счета вниз и вверх, поднимание ноги, согнутой в колене, с разворотом бедра (у опоры).	«Новопокровская СОШ»
25			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Приставной шаг в сторону вперед-назад, в сторону с подъемом на полупальцах, с приседанием, с разворотом корпуса.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
26			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Притопы по 6-й позиции, галоп, галоп с точкой на 4 счет, на 8, в парах, в двух кругах.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
27			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Галоп, галоп с точкой на 4 счет, на 8, в парах, в двух кругах.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
28			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Комбинации упражнений для головы и рук.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
29			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Комбинации упражнений для рук и ног.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
30			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Составление простейших комбинаций.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
31			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Сочетание движений руками с подскоками, с приседаниями, с поворотами (на середине).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
32			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
33			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Закрепление пройденного материала	МБОУ «Новопокровская СОШ»
3. Ходьба и бег (спортивный и специфический) (10 часов)							
34			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Введение. Основные понятия. Техника безопасности на занятиях.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
35			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения с хлопками, передающие ритмический рисунок музыки.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
36			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Выполнение упражнений с изменением темпоритма и динамики (медленный и	МБОУ «Новопокровская СОШ»

						быстрый шаг).	
37			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Спортивный и специфический бег.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
38			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Шаг на полупальцах.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
39			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Прыжки на двух ногах вперед, назад, в сторону.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
40			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Шаг с поднятием колена. Смена динамики: быстрый шаг-медленный шаг.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
41			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Интеграция видов шагов. Интеграция видов прыжков.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
42			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Интеграция видов шагов, прыжков, динамических оттенков в танце.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
43			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Комбинированные шаги (полупальцы – пятки).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
44			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Смена динамики в танце: шаг-прыжок, медленный шаг-быстрый бег.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
45			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Понятие «сценический шаг и бег».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
46			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Обобщение пройденного материала. Закрепление пройденного материала.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
47			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Введение. Техника безопасности на занятиях.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
48			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Методика выполнения музыкально-игровых упражнений. Развивающие игры: «кошки-мышки», «чей кружок быстрее соберется», «гуси-гуси», «найти себе пару», «давай познакомимся», «веселый поезд».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
49			14.00-14.45	Групповое учебно-	1	Сюжетные игры; обучающие игры;	МБОУ «Новопокровская

				тренировочное		игры с воздействием на двигательные качества.	СОШ»
50			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	«Пятнашки», «Круговая лапта», «Линейная эстафета с бегом». «Пробежки с выручкой», «Третий лишний».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
51			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Этюды на развитие артистичности («Мы грустим», «Нам весело» и т.д.).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
52			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Составление игровых этюдов.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
55			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Игра «Пингвин с мячом»	МБОУ «Новопокровская СОШ»
56			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Игра «Мяч сквозь обруч»	МБОУ «Новопокровская СОШ»
57			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Закрепление пройденного материала.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
58			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Введение. Техника безопасности на занятиях.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
59			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Методика выполнения упражнений для развития гибкости. Из положения сидя упражнение «добрая - злая кошечка».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
60			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	«Горка – кобра». Подготовка к мостику (из положения лежа, стоя).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
61			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	«Коробочка». «Кораблик».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
62			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
63			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч	МБОУ «Новопокровская СОШ»

						– пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление.	
64			14.55-15.40	Групповое учебно- тренировочное	1	Понятие «выворотность». Правила выполнения упражнений для развития верхней и нижней выворотности.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
65			14.00-14.45	Групповое учебно- тренировочное	1	Упражнение «лягушка» из положения сидя и лежа на спине или на животе. Поза «лотос».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
66			14.55-15.40	Групповое учебно- тренировочное	1	Правила выполнения упражнений для развития стопы. Знакомство с 1-й, 2-й позициями ног.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
67			14.00-14.45	Групповое учебно- тренировочное	1	Упражнения для развития и укрепления подъёма.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
68			14.55-15.40	Групповое учебно- тренировочное	1	Комплекс упражнений на растяжку.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
69			14.00-14.45	Групповое учебно- тренировочное	1	Интеграция упражнений в партере.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
70			14.55-15.40	Групповое учебно- тренировочное	1	Интеграция упражнений у опоры, на середине зала.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
71			14.00-14.45	Групповое учебно- тренировочное	1	Лежа на животе стопы в 1-й, 2-й позиции, вытягивание и сокращение стопы («птичка»).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
72			14.55-15.40	Групповое учебно- тренировочное	1	Закрепление пройденного материала.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
2. Упражнения на силу (15 часов)							
73			14.00-14.45	Групповое учебно- тренировочное	1	Введение. Техника безопасности на занятиях.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
74			14.55-15.40	Групповое учебно- тренировочное	1	Общие упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
75			14.00-14.45	Групповое	1	Бег, выпады,	МБОУ

				учебно-тренировочное		приседы. Техника выполнения.	«Новопокровская СОШ»
76			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Прыжки: выпрямившись, в группировке, со сменой ног (спереди, сзади).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
77			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Правила выполнения упражнений для укрепления мышц спины. Постановка корпуса («черепашка»).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
78			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Наклоны корпуса вперед («складочка») с вытянутыми и сокращенными стопами, с раскрытыми в сторону ногами (2я позиция ног). «Улитка» - ноги заводятся за голову и медленно опускаются.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
79			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Правила выполнения упражнений на развитие и укрепление мышц пресса. Упражнение «велосипед» со сменой музыкального ритма (быстро, медленно).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
80			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнение «березка». Упражнение «уголочки». Комбинация упражнений со сменой положений.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
81			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Приседания. Техника выполнения. Приседания с грузом. Упражнения на укрепление мышц бедер (на мате).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
82			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения на укрепление мышц бедер (на мате).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
83			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения у стены (махи ногами в стороны, назад).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
84			14.55-15.40	Групповое учебно-	1	Упражнения на развитие икроножных	МБОУ «Новопокровская

				тренировочное		мышц.	СОШ»
85		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Упражнения на укрепление мышц внутренней части бедра	МБОУ «Новопокровская СОШ»
86		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Упражнения у стены (махи ногами в стороны, назад).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
87		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Закрепление пройденного материала.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
3.Упражнения на ловкость (14 часов)							
88		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Введение. Техника безопасности на занятиях.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
89		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. Упражнения в ходьбе - хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
90		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад. Упражнения с правой руки на 16 счетов - поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
91		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем возвращение в и. п.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
92		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Перебрасывание мяча верхом из руки в руку.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
93		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Подбрасывание мяча из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.	МБОУ «Новопокровская СОШ»

94			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Броски в стену снизу, от груди, сверху.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
95			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Подбрасывание мяча вверх, приседание, касание руками пола, встав с поворотом на 180°.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
96			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Подбрасывание мяча вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
97			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Подбрасывание мяча вверх с последующим хлопком ладонями о пол.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
98			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Броски в стену, а затем ловля мяч возвращение в и. п.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
99			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Восьмёрка мячом между ног.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
100			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Закрепление пройденного материала.	МБОУ «Новопокровская СОШ»

**III. Техническая подготовка (40 часа)
1. Хореографическая подготовка (23 часов)**

101			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Введение. Техника безопасности на занятиях.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
102			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения у опоры (по 1,2,5 позициям).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
103			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения на середине (по 2, 4 позициям).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
104			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Шаг на полупальцах, бег на полупальцах.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
105			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Элементы классического танца .	МБОУ «Новопокровская СОШ»
106			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Классические батманы у опоры(тандю, жете).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
107			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Классический экзерсис у опоры.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
108			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Элементы классического танца на середине: релеве, плие (деми, гранд).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
109			14.00-14.45	Групповое	1	Классическое «пор де	МБОУ

				учебно-тренировочное		бра» (1,2,3,4).	«Новопокровская СОШ»
110		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Классический экзерсис на середине зала.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
111		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Прыжковая подготовка, танцевальные элементы. Прыжки по 1, 2, 5 позициям.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
112		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Вращения по диагонали.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
113		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
114		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Экзерсис у опоры.	
115		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Постановка осанки, движения руками в характере русского танца.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
116		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Основные шаги русского народного танца (тройной, приставной, переменный).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
117		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений, поклон, основные шаги, шаги польки, галоп.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
118		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Релеве лян у опоры, техника исполнения.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
119		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Гранд батман у опоры, техника исполнения.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
120		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Батман девлюпе у опоры, техника исполнения.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
121		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Составление этюдов по пройденному материалу.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
122		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Составление этюдов по пройденному материалу.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
123		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Закрепление пройденного материала.	МБОУ «Новопокровская СОШ»

2.Музыкально - двигательная подготовка (17 часов)

124			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Введение. Техника безопасности на занятиях. Значение и особенности пространственно-музыкальных упражнений в хореографии.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
125			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности. Слушание музыки. Значение темпа и динамических оттенков в хореографии.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
126			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Расстановка акцентов, упражнения на согласованность движений с музыкой. Воспроизведение характера музыки посредством движений.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
127			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения с хлопками, передающие ритмический рисунок музыки. Выполнение упражнений с изменением темпоритма и динамики (медленный и быстрый шаг).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
128			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Знакомство с точками танцевального зала (1,2,3,4,,5,7,8 точки).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
129			14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1	Расположение и перемещение танцующих по сценической площадке. Понятие «линия танца».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
130			14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1	Упражнения с использованием различных шагов (с носка, с пятки, с поднятием колена). Пространственно-	МБОУ «Новопокровская СОШ»

						музыкальные упражнения.	
131		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Работа по диагонали (подскоки, шаг польки, изучение прыжков «в даль» с натянутыми стопами и коленями, «галоп» со сменой положения корпуса).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
132		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Интеграция видов шагов, прыжков, динамических оттенков в танце.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
133		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Этюды на развитие артистичности («Мы грустим», «Нам весело» и т.д.).	МБОУ «Новопокровская СОШ»
134		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Развивающие игры: «чей кружок быстрее соберется», «гуси-гуси».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
135		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Развивающие игры: «найди себе пару», «давай познакомимся».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
136		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Развивающие игры: «веселый поезд»	МБОУ «Новопокровская СОШ»
137		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Развивающие игры: , «птичка в клетке»,	МБОУ «Новопокровская СОШ»
138		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Развивающие игры: «плетень».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
139		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Развивающие игры: «гуси-гуси».	МБОУ «Новопокровская СОШ»
140		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Закрепление пройденного материала.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
IV. Итоговое занятие (4 часа)							
141		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Подготовка к открытому занятию.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
142		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Репетиционное занятие.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
143		14.00-14.45	Групповое учебно-тренировочное	1		Репетиционное занятие.	МБОУ «Новопокровская СОШ»
144		14.55-15.40	Групповое учебно-тренировочное	1		Репетиционное занятие.	МБОУ «Новопокровская СОШ»

2.2. Условия реализации программы

Основными условиями реализации программы являются:

- -высокий профессиональный уровень преподавателя (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- -грамотное методическое изложение материала;
- -личный выразительный показ преподавателя;
- -преподавание по принципу «от простого»;
- -выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- -умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- -материально-техническое оснащение (аудио-, видеоаппаратура), наличие танцевального зала, музыкального инструмента, наглядных пособий.

2.3. Форма аттестации программы

На уроках «Гимнастики» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, практических занятий.

Умения обучающихся определяются в соответствии с практическими пунктами программы.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос;
- контрольный урок.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти.

2.4.Оценочные материалы, способы проверки ЗУН учащихся

При поступлении в спортивно-оздоровительную группу в начале года проводится диагностика уровня знаний, умений и навыков. По результатам реализации программы проводится итоговая аттестация (контрольные нормативы), которые позволяют определить уровень теоретической и практической подготовки учащихся и соотнести их с прогнозируемым результатам образовательной программы.

-Начальная диагностика проводится с детьми в начале учебного года, чтобы выявить уровень ЗУН, которые имеют дети.

-Итоговая аттестация проводится в конце учебного года, выполнением контрольных нормативов.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащихся:

- развитие познавательной деятельности учащихся;
- методика выявления уровня самооценки учащихся;
- личностное достижение учащихся;
- методика отслеживания спортивных достижений учащихся.

2.5. Методические материалы

Практический раздел.

1. *Подготовительная часть урока:*

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаги на пятках;
- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями;
- шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении;
- лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы;
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях на месте и с продвижением;
- бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением;

2. *Основная часть урока:*

- исходное положение - лёжа на спине;
- лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- исходное положение - сидя на полу;
- сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- лёжа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп;
- лёжа на спине: «лягушка»;
- лёжа на спине: медленный подъём ног на 45°, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по 1-й позиции;
- сидя на полу: подъём поочерёдно правого и левого плеча, затем вместе;
- повороты головы вправо и влево лёжа на спине, затем сидя на полу;
- сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперёд и назад, круговые движения;
- лёжа на спине: приведение ног в положение 1-й выворотной позиции;
- сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по 1-й прямой, затем по 1-й выворотной позиции;
- исходное положение, лёжа на животе;
- приведение ног в положение 1-й выворотной позиции;
- лёжа на животе: «лягушка»;
- лёжа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры;
- лёжа на животе: подъём ног назад поочерёдно, затем двух вместе, затем раскачивание на животе с включением корпуса и рук («лодочка»);
- лёжа на спине: подтягивание к груди поочерёдно ног, сгибая их в колен, затем обеих ног вместе «калачик»;
- раскачивание корпуса вперёд-назад в положении «калачик»;

- «мостик» из положения, лёжа на спине;

3. Заключительная часть урока.

- подскоки по 1-й позиции с вытягиванием стоп: на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, с положением ноги у щиколотки и у колена;
- медленное поднятие рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Усложнённый вариант:

1. Подготовительная часть урока:

- комбинирование различных видов шагов, изученных в 1-м классе;
- комбинирование различных видов бега;
- мелкий бег на полупальцах;
- выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте и с продвижением вперед и назад;
- комбинирование различных видов шагов с бегом;
- комбинирование бега с подскоками;

2. Основная часть урока:

- сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении;
- круговые движения стоп в выворотном положении;
- лёжа на спине: медленные подъёмы ног в выворотном положении на 45° , затем на 90° ;
- лёжа на спине: резкие броски ног в выворотном положении на 45° , на 90° (вперед);
- лёжа на спине: поочередное и одновременное сокращение стоп в выворотном положении на 45° , на 90° ;
- сидя на полу: наклоны корпуса в стороны;
- лёжа на спине: отведение ноги в сторону на 45° , на 90° выворотню;
- лёжа на спине: медленный подъём ноги на 90° и отведение в сторону, затем в исходное положение (круг);
- подтягивание ног к груди и отведение в сторону – разворот в тазобедренном суставе (поочередно);
- лёжа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъём ног назад в выворотном положении;
- лёжа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении;
- лёжа на животе: подъём корпуса с помощником, удержание ног в выворотном положении (руки в стороны, затем за затылок);
- лёжа на животе «кольцо»;
- лёжа на животе «качалка»;
- сидя на полу: прямой «шпагат» с правой и с левой ноги, поперечный «шпагат»;
- пройденные движения с ускорением темпа, с увеличением нагрузки;
- круговые движения рук, ног, головы, корпуса в сочетании с вращением плеч;
- растяжки и шпагаты; комбинации с другими движениями;
- переворот на руках – «колесо»;
- перевороты через голову – «кувырок»;
- прыжки по прямой и выворотной позиции: трамплинные, на одной ноге, с поворотом на 180° , на 90° ;

3. *Заключительная часть:*

- «мостик» с помощником;
- прыжки по 1-й прямой позиции на месте и с продвижением;
- прыжки с хлопками;
- короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу;
- спокойная передача, броски и ловля мяча;
- резкий подъём рук с одновременным подъёмом на полупальцы;
- медленное кругообразное движение рук с подъёмом на полупальцы;
- упражнения с предметами;
- небольшие танцевально-гимнастические этюды;
- различные port de bras и другие движения на восстановление дыхания;
- простейшие приёмы массажа ног, рук, спины.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо:

Большой светлый танцевальный зал (с зеркалами и станками);

Тренировочная форма воспитанников:

- девочки - купальник, юбка, специальная мягкая/жесткая обувь,
- мальчики - шорты или велосипедки, белая футболка,
- для занятий партерной гимнастикой необходим коврик размером 0,5 м.х 1 м.

Ноутбук;

Музыкальный центр.

Программа рассчитана на обучающихся, не имеющих какой-либо подготовки. Занятия гимнастикой рекомендуется начинать со 2-го класса. Это поможет детям быстрее адаптироваться, понять требования учебного процесса. Занятия проводятся по 5 часов в неделю, (по 45 минут), важно постепенное включение всех групп мышц в работу. Недопустимо форсирование материала. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки на каждом уроке. В начале обучения у ребёнка ещё не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и суставно-связочный аппарат. Многие упражнения выполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать). «Гимнастика» вводится во 2-м классе. Набор детей свободный, то есть принимаются все желающие, так как главными задачами являются воспитательные: организация досуга и приобщение к творческой деятельности детей.

Количественный состав группы в среднем 15 человек. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждому обучающемуся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

Методы и формы работы.

Основными методами работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (2-е полугодие) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе слово несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, *два важнейших метода – показ и объяснение* – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы:

- урок (практические занятия);
- практические индивидуальные занятия;
- беседа и рассказ о творчестве гимнасток (в качестве дополнительной информации, обзорно);
- просмотр видеозаписей;
- прослушивание музыкальных отрывков из выступлений гимнасток на чемпионате.

Принципы программы.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- вариативность программ (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к первому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха.

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: концерт перед родителями. При проведении уроков по гимнастике, необходимо руководствоваться следующими моментами:

Постепенное увеличение физической нагрузки;

Чередование темпа нагрузки;

Равномерность нагрузки на обе ноги;

Свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль работы мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок по гимнастике делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению обучающимися движений. Они должны знать, что и как делать, зачем делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения.

Музыкальное оформление урока гимнастики:

Танец органически связан с музыкой. Предмет «Гимнастика» является необходимым сопутствующим танцу предметом. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать обучающимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать материал, соответствуя его характеру, рисунку, темпу. Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание учащихся было бы направлено на движение. На первоначальном этапе обучения необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, позднее его можно разнообразить.

Музыка несёт функцию организатора, устанавливая единый для всех ритм, темп. Но на этом её влияние не заканчивается, возможности воздействия музыки на детей гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию.

2.6.Список литературы

для педагогов

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. - М: Искусство, 1964.
2. Базарова Н.П. Классический танец. - Л: Искусство, 1984.
3. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю.Бардиной. - М: ООО «Издательство АСТ: ООО «Издательство Астрель», 2004.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. Айрис-пресс. М., 2000.
5. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школах и внешкольных заведениях». Киев, 1985.
6. Ваганова А. Основы классического танца.- Л: Искусство, 1980.
7. Головкина С. Уроки классического танца в старших классах. - М., Искусство, 1989.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. - М: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2003.
9. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца на середине зала- М.:Гуманитарный издательский центр «Владос»2003 год.
10. Захаров Р. Искусство балетмейстера. - М: Искусство, 1954.
11. Искусство танца фламенко. - М: Искусство, 1984.
12. Карп П. Младшая муза. - М: Детская литература, 1986.
13. Музыка и движение. - М: Просвещение, 1984.
14. Ткаченко Т. Народный танец. - М: Искусство, 1964.
15. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - М: Искусство, 1986.
16. <http://www.dancesport.com.ua/book/>
17. <http://www.ftsro.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=12>
18. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
19. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
20. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
21. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.

для обучающихся

1. Антипина Е.П. Театрализованные игры и упражнения для детей. М.: Творческий центр «Сфера», 2006
2. Балет. Альбом. - М: Советский художник, 1966.
3. Балетная иллюстрированная энциклопедия. - М., Конец века, 1995.
4. Захаров Р. Слово о танцах. - М: Молодая гвардия, 1979.
5. Заикин И.И. Областные особенности русского народного танца. Орёл, 1999.
6. Танцы разных народов. - М: Молодая гвардия, 1955.
7. Тасютинская В. Волшебный мир танца: книга для учащихся. - М: Просвещение, 1985.
8. Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде. - М: Искусство, 1999

