Отдел образования Администрации города Протвино

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования«Детско-юношеский центр «Горизонт»

Рассмотрено на заседании
методического (педагогического)
совета
от «02» сентября 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО «ДЮЦ
«Горизонт»
_____/Николаенко А.В./
«31» августа 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
отделения художественной гимнастики «Акварель»
(базовый уровень)
Возраст обучающихся: 12 – 17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Ершова Елена Альбертовна,
педагог дополнительного образования

г. Протвино, 2020

Содержание

Пояснительная записка ……..…3
Учебно-тематический план……...6
Содержание учебного плана……..7
Методическое обеспечение……18
Список литературы……..25

Пояснительная записка

Дополнительная профессиональная образовательная художественной направленности отделения художественной гимнастики «Акварель»: базовый уровень: 12-17 лет - разработана в соответствии с «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844), на основе нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерства здравоохранения РФ и Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму, а также материалов, обобщающих опыт работы в данном направлении, таких как учебники «Общая физическая подготовка. Знать и уметь» Ю. Гришиной (2014), «Физическая культура» Ю.И. Евсеева (2003), «Возрастная психология» Л. Обуховой (2012).

Нормативная база программы:

- Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г.
  N 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» (в ред. Федеральных законов от 21.03.2002 N 31-ФЗ, от 29.06.2004 N 58-ФЗ, от 22.08.2004 N 122-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 3 апреля 1996 г. N 387 «О дополнительных мерах поддержки молодежи в Российской Федерации»;
- Постановление Верховного совета РФ от 3 июня 1993 г. N 5090-1 «Об основных направлениях государственной молодежной политики в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 18.12.2006 г. №1760-р «Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации».

Направленность данной программы: физкультурно-спортивная, художественно-эстетическая и социально-педагогическая.

Возраст обучающихся 12-17 лет.

Срок реализации 3 года (216 учебных часов в год).

Занятия проходят в группах и подгруппах три раза в неделю по 2 академических часа (в неделю – 6 академических часов). Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебного плана, годовых графиков расчета учебных часов и программы. В реализации программы принимают участие подростков 12-17 лет на основе добровольного вступления в объединение. Воспитанники объединяются в группы по возрасту и уровню начальных навыков. В объединении могут заниматься подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

Общая характеристика возрастов (12-17 лет): подростковый возраст. В этом возрасте происходит развитие самосознания (саморефлексии), что

определяется особым, критичным отношением подростка к своим недостаткам. Образцом для подражания могут быть как педагог, так и сверстники, Как правило, у подростков самооценка противоречива, поэтому их поведение отличается немотивированными поступками.

Цели программы:

Обучение базам по упражнениям художественной гимнастики и общей физической подготовки детей подросткового возраста; всестороннее совершенствование двигательных способностей и укрепление опорно-двигательный аппарата обучающихся; развитие мотивации личности к занятиям спортом.

Задачи программы: 1. Вовлечение максимального числа подростков в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий, воспитание устойчивого интереса к спортивной подготовке.

2. Формирование у подростков потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной спортивной деятельности.

4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Уровни усвоения программы:

– *физкультурно-оздоровительный.* Направленность на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

– *общеразвивающий, общекультурный.* Предполагает удовлетворение познавательного интереса подростков, обогащение навыков общения и приобретение умений организаторской деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки обучающихся, проходящих курс общей физической подготовки.

Принцип комплектности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Принцип вариативности – предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формы проведения занятий: практические, теоретические или комбинированные занятия, беседы, конкурсы, контрольные испытания, соревнования, фестивали и показательные выступления.

Формы аттестации: При поступлении в объединение учащимся предлагается входное тестирование. Промежуточный контроль осуществляется на каждом занятии. Итоговая аттестация проводится дважды в год – соревновательные мероприятия и показательные выступления.

В проведении занятий используются следующие **методы обучения**:

- метод наглядности – копирование предложенного образца;
- словесный и наглядный методы – объяснение и показ упражнения;
- словесный метод – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- практический метод – самостоятельное составление и выполнение упражнений.

При подготовке к занятиям подбираются музыкальное сопровождение, аудио и видео материалы. Как дополнение к теоретическим и практическим занятиям организовываются экскурсии, посещение спортивных соревнований и фестивалей.

Актуальность программы: Программа разработана для желающих заниматься в отделении художественной гимнастики на основе современных научных данных и практического опыта, и является отображением единства теории и практики. Предлагается расширенный и детализированный материал для практических занятий по художественной гимнастике и общей физической подготовке (базовый уровень).

Также в процессе занятий обучающиеся усвоят правила безопасности и научатся правильному выполнению режима дня для занятий физическими упражнениями.

Данная программа позволяет приобщить обучающихся к активизации нравственно-волевых сил, проявлению непосредственного интереса к делу, к сотрудничеству с педагогом.

Педагогическая целесообразность программы художественной направленности отделения художественной гимнастики «Акварель: базовый уровень (12-17 лет)» состоит в освоении обучающимися новых видов деятельности и в совершенствовании уже приобретенных навыков и умений. Занятия художественной гимнастикой формируют гармоническое развитие, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепляют здоровье, опорно-двигательный аппарат, развивают гибкость. Педагог-наставник научит соблюдать правила эстетического поведения, воспитает вкус и музыкальность.

Программа «Акварель: базовый уровень (12-17 лет)» включает в себя диагностику состояния здоровья и уровня способностей подростков.

На каждом занятии пропорционально часам в учебно-тематическом плане проводятся практические занятия, в которые входят общая и специальная физическая подготовка, изучаются и совершенствуются техники упражнений по общей физической подготовки, а так же осуществляется музыкальное и музыкально-двигательное воспитание, хореографическая и психологическая подготовка.

Основными документами планирования участия объединений в культурно-массовых мероприятиях являются: годовой план работы ГОУ ДОД «Центра развития системы дополнительного образования детей и молодежи» (участие в областных конкурсах), годовой план работы отдела культуры и отдела образования Администрации города Протвино, годовой план работы МБОУ ДО ДЮЦ «Горизонт», годовой план работы отдела физкультурно-спортивной направленности «Акварель», учебный план, расписание занятий, журнал учета работы.

Новизна: Программа составлена с учетом передового опыта в области общей физической подготовки, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по

возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Дополнительная профессиональная образовательная программа художественной направленности (отделение художественной гимнастики «Акварель»: базовый уровень: 12-17 лет)» предполагает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

В целях предупреждения дорожно-транспортного травматизма и профилактики дорожно-транспортных происшествий среди обучающихся, на основании письма Министерства образования Московской области от 28.08.2013г. №10825-13в/07 о решении рабочей группы Министерства образования Московской области по разработке мер, позволяющих обеспечить функционирование непрерывной плановой системы обучения детей основам безопасного поведения на улицах и автодорогах, в дополнительную общеразвивающую программу «Художественная гимнастика: базовый уровень» включены часы для изучения основ безопасности дорожного движения. А также проводится инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и антитеррористической защищенности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

216 учебных часов

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда, пожарной безопасности. Антитеррористической защищенности.	1	-	1	Беседа
2.	Гигиена, закаливание и режим питания гимнастки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	1	Беседа
3.	Основы нравственного воспитания. Умение работать в команде.	1	-	1	Беседа
4.	Хореография.	6	26	32	Практическое занятие
5.	Общая физическая подготовка.	6	23	29	Практическое занятие

6.	Специальная физическая подготовка.	6	28	34	Практическое занятие
7.	Ознакомление с базовыми и специальными упражнениями с предметом и без него.	8	30	38	Практическое занятие
8.	Разучивание и закрепление соревновательных упражнений.	2	6	8	Практическое занятие
9.	Разучивание и закрепление обязательных элементов для группового исполнения.	6	18	24	Практическое занятие
10.	Просмотр обучающего видео	2	6	8	Теоретическое занятие
11.	Участие в соревнованиях.	-	4	4	Участие в мероприятии
12.	Освоение сложных элементов.	6	16	22	Участие в мероприятии
13.	Участие в показательных выступлениях.	-	10	10	Участие в мероприятии
14.	Участие в массовых праздниках.	-	2	2	Участие в мероприятии
15	Итоговая аттестация обучающихся.	-	2	2	Подведение итогов
	Итого:	**45**	**171**	**216**	

Содержание учебного плана «Отделение художественной гимнастики: базовый уровень».

Задачи программы обучения (12-17 лет)

- Укрепление здоровья воспитанников и содействие правильному формированию растущего организма; формирование правильной осанки;
- Совершенствование общей физическая подготовка, направленная на развитие основных физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости;
- Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести.
- Развитие навыков пластичности и выразительности движений, хореографической подготовки; развитие танцевальных навыков;
- Расширение теоретических знаний;
- Совершенствование исполнения специальных упражнений с предметом и без;
- Обучение и совершенствование исполнения сложных элементов;
- Повышение качества хореографических упражнений;
- Закрепление и совершенствование базовых элементов; базовая техническая подготовка;
- Разучивание, закрепление и совершенствование вспомогательных элементов;
- Разучивание и запоминание соревновательных упражнений (индивидуально и группой);

- Участие в массовых праздниках, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях, показательных выступлениях, конкурсах и фестивалях.

Теоретическая подготовка.

1. **Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности.**

Техника безопасности на занятиях общей физической подготовкой. К занятиям допускаются дети, которым разрешено заниматься спортом по медицинским показаниям. Занятия проводятся в зале.

Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм. Дети, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы или другим причинам, присутствуют в зале в сменной обуви.

Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью;
- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках);
- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы.
- При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера. Все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.
- Вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал – место повышенной опасности.
- В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.
- Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваний. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу и тренеру.

При проведении занятий:

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности;
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога;
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога;
- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала;
- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а так же к самому себе с целью во избежание физических травм;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы;
- не разрешается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

При возникновении чрезвычайной ситуации:

- Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.
- При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

Общая и специальная теоретическая подготовка.

- Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.
- Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам.
- Особенности техники выполнения упражнений по художественной гимнастике и ОФП.

Характерные особенности техники упражнений без предмета и с предметами:

- слитность движений тела с движением предмета;
- подбор элементов для составления произвольных упражнений;
- роль, место и содержание элементов акробатики и хореографии;
- разбор основных упражнений;
- совершенствование техники исполнения отдельных элементов и комбинации в целом;
- умение выполнять упражнения с различной амплитудой.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, строение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок, Факторы, обусловливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально - подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Основы музыкальной грамоты.

Программная, внепрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистрация окраска.

Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

Психологическая подготовка.

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды.

Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, стартовой апатии.

Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Восстановительные мероприятия.

Психологические средства восстановления:

1.Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.

3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.

Правила общения и правила вежливости.

1. Помогать друг другу и уметь оказывать поддержку.
2. «Останови товарища, если он делает что-то плохое».
3. Умение принимать замечания.
4. «Будь вежлив. Вежливость – это умение вести себя так, чтобы другим было приятно с тобой».
5. «Соблюдай правила игры, не старайся выиграть и добиться первенства нечестным путем. Обидно, когда проигрываешь, но не падай духом и не злись ни на победителя, ни на того, по чьей вине, может быть, произошло поражение».

Практика.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.

Общие понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал.

Действия на месте:

- «становись», «смирно», «вольно», «отставить», «разойдись», «равняйсь».
- повороты на месте: команды «направо», «налево», «кругом», « на месте шагом марш».

Действия в движении:

- движение строевым и походным шагом.
- обозначение шага на месте и движение вперед.
- движение бегом.

Частные задачи	Средства
1. Организовать учащихся к	1. Построение,

проведению урока и нацелить их внимание на решение поставленных задач	сообщение задач.
2. . Способствовать постепенному врабатыванию организма.	2. Ходьба в обход, противоходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, выпадами, в полуприседе.
3. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве.	3. Задание на внимание: руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок – поворот на 360° в движении.
1. Организовать учащихся к выполнению ОРУ с предметами	4. Ходьба в обход с раздачей инвентаря
2. Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию четкости и красоты	5. Построения и перестроения на месте и в движении
6. Организовать учащихся к проведению подготовительной, основной, заключительной части урока.	3. Построение в шеренгу, круг, колонну, по отделениям и т.д.

2. Общеразвивающие упражнения:

Формирование хорошей осанки – одна из основных задач художественной гимнастики. Нарушение правильного положения тела ведет к искривлению позвоночника и неблагоприятно отражается на деятельности внутренних органов.

- **Упражнения на силу, растягивание и расслабление.** Овладение основами координации движений, формирование непосредственно прикладных двигательных навыков.
- **Упражнения без предметов.** Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, их сочетания, круговые, волнообразные и взмаховые движения). Упражнения для мышц ног (плавные и пружинные подъемы на носки, приседы и полуприседы, выпады, поднимание прямых и согнутых ног в различных направлениях, круговые движения в суставах, прыжки и т. д.). Упражнения для мышц всего тела (комбинированные).
- **Упражнения в беге и прыжках.** *Виды бега:* обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, со сменой ног, скрестными шагами, семенящий бег, подскоками, с поворотами, с остановками, с изменением направления с чередованием. *Виды прыжков*: на одной и двух ногах, сгибая и разгибая поочередно одну ногу вперед, назад, в сторону «кик»; перепрыгивание с одной ноги на другую; прыжком ноги врозь-вместе; с поворотами и передвижением; подскоки; прыжки из различных видов спорта, современных и народных танцев.
- **Упражнения для развития быстроты, ловкости и общей выносливости.** Эстафеты и спортивные квесты.
- **Упражнения на развитие амплитуды и гибкости.** Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты.
- **Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве.** Различные виды ходьбы (с

носка, на носках, с поворотом кругом, высоким острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

- **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.** Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; различные эстафеты и игры с бегом и прыжками; пружинный шаг, пружинный бег, прыжки на месте и с продвижение; прыжки с предметами в руках; прыжки из приседа. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.
- **Акробатические упражнения.** Переворачивание тела через голову на полу или в безопасном положении, в самых различных вариантах.
- **Хореография.** Основа: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий и высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила. *Отрабатывать:* постановку корпуса, ног, рук и головы.
- **Специальные упражнения.** Цепи упражнений, танцевальные комбинации, музыкальные игры.

3. Хореография.

Основа: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий и высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила. *Отрабатывать:* постановку корпуса, ног, рук и головы.

Элементы классического танца:

Releve – подъем на полупальцы (по всем позициям ног, на одной ноге).

Plie – приседание. Demi plie – полуприседание; grand plie – полное приседание.

Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на 25-45^0 от пола (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

Rond de jambe par terre – движение рабочей ноги по кругу на полу (на plie, на 45^0, на 90^0).

Battement fondu – сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie (на 45^0, 90^0).

Battement frappe – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя (на пол, на 25^0, 45^0; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie).

Battement relevelent – медленный подъем ноги (на 45^0, 90^0, выше 90^0).

Grand battement jete – мах ногой (на 90^0 и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется); balance – мах вперед и назад, нога проходит через I позицию.

Для правильного урока хореографии принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха

Учебный материал
дополнительной общеразвивающей программы
художественной направленности
отделение художественной гимнастики «Акварель»
(базовый уровень 12-17 лет)

Основные средства
Строевые упражнения.
Общая физическая подготовка.
Действия на месте
Действия в движении
Общеразвивающие упражнения
Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
Упражнения на силу
Упражнения для мышц шеи.
Упражнения для рук и плечевого пояса
Упражнения для туловища.
Упражнения для ног.
Парные упражнения.
Упражнения на растягивание.
Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
Расслабление мышц всего тела.
Пружинные упражнения:
Для туловища
Для ног
Для рук
Волна.
Волнообразные движения руками.
Взмахи:
Всем телом
Руками
Туловищем
Ногами
Сложные
Акробатические упражнения.
Группировка
Перекаты
Кувырки
Перевороты
Стойки:
На локтях
На груди
Махом на две и одну руку
Мосты:

из положения лежа на спине
на коленях
мост из стойки ноги врозь
мост с опорой на одну ногу
мост с опорой на одну руку
мост через стойку на руках
поворот из положения моста в упор присев и наоборот.
2.Специальная физическая подготовка
Виды шагов:
на полупальцах
мягкий
высокий
острый
пружинящий
приставной
скрестный
скользящий
перекатный
широкий
галопа
польки
вальса
Виды бега:
на полупальцах
высокий
пружинящий
Наклоны:
стоя
вперед
в стороны (на двух ногах)
в стороны (на одной ноге)
назад (на двух ногах)
назад (на одной ноге)
на коленях
вперед
назад
в стороны
Подскоки и прыжки:
с двух ног с места
выпрямившись
выпрямившись с поворотом от 45 до 360 гр.
Из приседа
Разножка (продольная, поперечная)
Прогнувшись
с двух ног после наскока
прыжок со сменой ног в III позиции
в позе приседа
олень
кольцо
толчком одной ногой с места

прыжок махом
в сторону
назад
толчком одной ногой с хода
подбивной (в сторону, вперед)
закрытый и открытый
со сменой ног (впереди, сзади)
со сменой согнутых ног
махом в кольцо
широкий
широкий сгибая и разгибая ногу
подбивной в кольцо
Упражнения в равновесии:
стойка на носках
равновесие в полуприсяде
равновесие на левой (правой) ноге
равновесие на левой (правой) полуприсяде
переднее равновесие
боковое равновесие
заднее равновесие
Волны:
волны руками: вертикальные и горизонтальные
волны руками одновременные и последовательные
волны туловищем
боковая волна
боковой целостный взмах
Вращения
переступанием
скрестные
одноименные от 180 до 540 гр.
разноименные от 180 до 360 гр.
Стойки:
на лопатках
на груди
махом на две и на одну руку
Упражнения с предметами.
Мяч
махи (во всех направлениях)
круги (большие и средние)
передача
около шеи и туловища
над головой и под ногами
отбивы:
однократные, многократные
со сменой ритма

разными частями тела
броски и ловля:
низкие двумя руками (до 1 м.)
средние (до 2 м.) двумя и одной рукой
высокие двумя и одной рукой
с ловлей впереди и с сзади туловища
перекаты:
на полу
по телу
Упражнения со скакалкой
качения и махи:
двумя руками
одной рукой
круги:
в двух руках
скакалка сложена вдвое
один конец скакалки в одной руке, середина в другой
вращение:
вперед, назад
скрестно вперед, назад
двойное вперед, назад
броски и ловля:
одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалкой
одной рукой
двумя руками
обвивание вокруг тела
Упражнения с обручем
махи одной и двумя руками во всех направлениях
вращения одной рукой вокруг туловища
перекаты по полу в различных направлениях:
с вращением
броски и ловля:
одной рукой вверх после маха или круга
одной рукой вперед
вертушки:
однократные
многократные
на полу
перелезание в обруч:
обруч в руках
обруч на полу
передача из одной руки в другую
Упражнения с лентой

махи, круги, восьмерки
змейка
спиралька
передачи
Упражнения с булавами
махи
круги
постукивания
мельницы
Упражнения с шарфом
махи и круги
броски и перехваты
Хореография
постановка корпуса
позиции ног
позиции рук
батманы вперед, в сторону, назад
полуприседание
батманы tendu jete вперед, в сторону, назад
3. Специальные средства.
упражнения, способствующие овладению различным характером движения в связи с музыкой
цепи упражнений
танцевальные комбинации
музыкальные игры

Условия реализации программы.

- Наличие зала, оборудованного ковровым покрытием, зеркалами, станком, гимнастическими ковриками и матами;
- Наличие инвентаря: обручи, мячи, скакалки, булавы, ленты.
- Наличие формы для занятий и показательных выступлений.

Ожидаемые результаты усвоения (базовый уровень 7-12 лет):

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся.
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Знание и выполнение санитарно-гигиенических требований.
5. Выполнение нормативных требований по ОФП.

Методическое обеспечение.

- **Психологическая характеристика подростков 12-17 лет.**

В подростковом возрасте происходят физиологические изменения, которые приводят к изменениям в поведении детей. Сокращается период активности доминирующего центра коры головного мозга. В результате этого внимание становится непродолжительным и неустойчивым. Ухудшается способность к дифференцированию. Это приводит к ухудшению понимания излагаемого материала и усвоения информации. Поэтому во время занятий надо приводить больше ярких, понятных примеров, использовать демонстративный материал и так далее.

Увеличивается период рефлекторные реакций. Замедляется реакция, подросток не сразу отвечает на заданный вопрос, не сразу начинает выполнять требования преподавателя.

Подростки не способны контролировать проявления как положительных, так и отрицательных эмоций. Зная эту особенность подросткового возраста, преподавателю необходимо быть более терпимым, относиться к проявлению эмоций с пониманием, стараться не «заражаться» отрицательными эмоциями, а в конфликтных ситуациях переключать внимание на что-либо другое. Целесообразно ознакомить подростков с приемами саморегуляции и отработать с ними эти приемы.

В этот период появляется чувствительности к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей связано с развитием в этом возрасте самосознания. Подростки становятся более обидчивыми. Они хотят выглядеть лучше всех и производить хорошее впечатление. Для них лучше промолчать, чем сказать и ошибиться. Зная такую особенность этого возраста, взрослым надо избегать прямых оценок, говорить с подростками, используя «Я-высказывание», т. е. высказывание о себе, своих чувствах.

Подростки могут демонстративно нарушать правила поведения, не вполне корректным образом обсуждать слова или поведение людей, отстаивать свою точку зрения, даже если не совсем уверены в ее правильности. Возникает потребность в доверительном общении. Подростки хотят быть услышанными, им необходимо, чтобы их мнение уважали.

У подростков велика потребность в общении и дружбе, они боятся быть отвергнутыми. Они часто избегают общения из страха «не понравиться». Поэтому у многих детей в этом возрасте возникают проблемы в установлении контактов как со сверстниками, так и с более взрослыми людьми. Чтобы этот процесс был менее болезненным, надо поддерживать и подбадривать их, развивать адекватную самооценку у неуверенных в себе.

Некоторые подростки, не имеющие своего мнения и не обладающие навыками самостоятельного принятия решения, оказываются «ведомыми» и совершают какие-то поступки, часто противоправные, «за компанию» с другими, более сильными психологически и физически. У подростков отмечается низкая устойчивость к стрессам. Они могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно. Преподавателю надо относиться к подросткам по-другому, стараться общаться с ними на равных, как со взрослыми людьми, но помнить, что они еще дети, которые нуждаются в помощи и поддержке.

Подростковый кризис приходится на возраст 12–14 лет. Подростковый кризис характеризуется тем, что в этом возрасте меняются взаимоотношения подростков с окружающими. Они начинают предъявлять повышенные требования к себе и к преподавателю. Чтобы избежать проблем, следует строить отношения с подростком на основе доверия, уважения, по-дружески.

Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» – это система мер, включающая

взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий младшего школьника образовательного учреждения, профессиональной компетенции педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Главным критерием результативности здоровьесберегающих педагогических технологий я считаю их влияние на развитие ребенка, увеличение резервов его здоровья и, как частный вариант, готовность ребенка легко адаптироваться к школьным нагрузкам.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Все здоровьесберегающее педагогические технологии условно можно разделить на три категории:

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья,

*Технологии обучения здоровому образу жизни,

*Коррекционные технологии.

Название технологии	Определение	Особенности методики проведения
Физкультурная минутка	Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.	В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз дыхательной гимнастики и т. п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин.
Подвижные и спортивные игры	Это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений. Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования.	Подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения. В объединении художественной гимнастики используются элементы спортивных игр.
Пальчиковая гимнастика	Тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.	Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами.
Артикуляционная гимнастика	Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.	Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении.

Гимнастика для глаз	Упражнения для снятия глазного напряжения.	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога
Дыхательная гимнастика	Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы.
Стретчинг	Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов.	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи,2 раза в неделю.
Ритмопластика	Система физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. 2 раза в неделю по 30 мин.
Релаксация	Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление)	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
Технологии эстетической направленности	Эмоциональное благополучие ребенка	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.
Гимнастика ортопедическая	Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
Гимнастика корригирующая	Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и	Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений.

	коррекцию конкретных видов движений и мышц.	

- **Игровые технологии.**

На занятиях ОФП игровая деятельность выполняет такие функции:

- развлекательную (это основная функция игры - развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, пробудить интерес);
- коммуникативную: освоение диалектики общения;
- самореализации в игре как полигоне человеческой практики;
- игротерапевтическую: преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;
- диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры;
- функцию коррекции: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;
- межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социально-культурных ценностей;
- социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития.

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

По характеру педагогического процесса выделяются следующие группы игр:

а) обучающие, тренировочные, контролирующие и обобщающие;

б) познавательные, воспитательные, развивающие;

в) репродуктивные, продуктивные, творческие;

г) коммуникативные, диагностические, профориентационные, психотехнические и др.

Технология проведения игры.

1. Подготовка игры:

• тема;

• учебные цели:

• предложение основы для составления модели:

• определение состава участников игры, распределение ролей:

• проработка сценария, подбор спортивного инвентаря,

Размещение в спортивном зале, определение временных границ проведения игры.

2. Проведение игры:

• разыгрывание подвижной игры или игровой ситуации;

3. Подведение итогов игры:

• время;

• общая оценка педагогом работы учащихся в целом и некоторых в отдельности;

• рефлексия (сами участники игры формулируют предложения по совершенствованию игровой деятельности).

На занятиях по программе «Акварель» объединения художественной гимнастики используются игры, развивающие слух и музыкальность, ловкость и пластику.

Примеры игр:

- *Бросок мяча из-за головы.*

Цель: определить развитие скоростно-силовых качеств (развитие силы мышц плечевого пояса и умение приложить необходимое усилие в движении).

Ребенок, стоя у линии, начерченной на полу (земле), бросает мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. Для большей результативности перед ребенком следует поставить цель: начертить линию, куда надо добросить мяч. Качество броска: соблюдение направления при броске (вперед, вниз, вверх).

- *Прыжки в длину с места.*

Цель: определить развитие скоростно-силовых качеств.

Исходное положение: узкая стойка, ноги врозь. Техника движения: полуприсед и мах руками назад, затем резко вперед; тяжесть тела слегка перенести на переднюю часть стопы. Энергично оттолкнуться ногами, руки вперед вверх, в полет надо согнуть ноги, подать туловище вперед и прыгнуть как можно дальше с мягким приземлением на обе ноги и остаться на месте, не отрывая ноги от пола.

На ковре кладут скакалку. Ребенок стоит у черты (скакалки), касаясь ее носкам. Ему предлагают прыгнуть как можно дальше. При этом перед ребенком обязательно ставят цель: допрыгнуть до другой отметки, что обеспечивает наилучшие результаты в прыжке. Ребенок выполняет три попытки подряд. Записываются все результаты, учитывают лучший.

- **Технология группового обучения.**

Главное условие групповой работы заключается в том, что непосредственное взаимодействие учеников осуществляется на партнерской основе. Это создает комфортные условия в общении для всех, обеспечивает взаимопонимание между членами группы.

Используя групповые технологии в образовательном процессе, преподаватель руководит работой через устные или письменные инструкции, которые даются до начала работы. Групповая работа, как правило, начинается с фронтальной работы всех воспитанников, в ходе которой преподаватель ставит проблему. Далее осуществляется деление учащихся на группы и распределение заданий. Используют групповую работу двух видов: единую и дифференцированную. При единой групповой работе все группы выполняют одинаковые задания в рамках общей темы, дифференцированная же групповая работа предполагает выполнение группами различных заданий.

Селевко Г.К., один из специалистов в области образовательных технологий, выделяет следующие этапы технологического процесса групповой работы:

I. Подготовка к выполнению группового задания.

1. Постановка познавательной задачи (проблемы).
2. Инструктаж о последовательности работы.
3. Раздача дидактического материала по группам.

II Групповая работа.

1. Знакомство с материалом, планирование работы в группе.
2. Распределение заданий внутри группы.
3. Индивидуальное выполнение задания.
4. Обсуждение индивидуальных результатов работы в группе.
5. Обсуждение общего задания группой (замечания, дополнения, уточнения и обобщения).

III. Заключительная часть.

1. Сообщение о результатах работы в группах.
2. Анализ познавательной задачи, рефлексия.
3. Общий вывод преподавателя о групповой работе и достижении каждой группы.

В процессе работы от одного члена группы к другому передается личностное ценное суждение. Каждый имеет право на собственную точку зрения и право на свободный самостоятельный выбор решения. Снимается состояние неуверенности воспитанников, что способствует формированию социальных мотивов учения, в основе которых лежат стремления к обретению желаемого статуса в среде группы и сотрудничеству с остальными занимающимися.

- **Технология дифференцированного обучения.**

Совершенствование занятия по художественной гимнастике и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. Важнейшее требование занятия – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом возраста, состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

В объединении «Акварель» группы формируются по возрасту, а не по способностям, по причине того, что в группе со своими сверстниками девочкам комфортнее заниматься, они меньше стесняются.

Точное определение дифференцированного обучения дает Селевко Г.К. Дифференцированное обучение – это: 1) форма организации учебного процесса, при котором педагог работает с группой занимающихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств; 2) часть общей дидактической системы, которая обеспечивает специализацию учебного процесса для различных групп обучаемых.

В основу дифференциации положена теория Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития.

Дифференцированное обучение – это не разделение детей на группы по уровням, а технология обучения в одной группе детей с разными способностями. Создание наиболее благоприятных условий для развития личности ученика как индивидуальности.

- **Гуманно-личностные технологии.**

Личностно-ориентированная технология представляет собой воплощение гуманистической философии, психологии и педагогики. В центре внимания педагога - уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

В рамках личностно-ориентированных технологий самостоятельными направлениями выделяются:

- гуманно-личностные технологии;
- технологии сотрудничества;
- технологии свободного воспитания;
- эзотерические технологии.

Гуманно-личностные технологии отличаются прежде всего своей гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, помощь ей. Они "исповедуют" идеи уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение.

Педагогика сотрудничества ориентирована на всестороннее гармоническое развитие личности ребенка, единство обучения и воспитания, переход от педагогики требований к педагогике отношений.

Цель педагогики сотрудничества: обучение и всестороннее развитие детей, на принципах творческого сотрудничества. Задача педагога в данной ситуации мудро руководить, направлять, развивать то, что заложено природой в каждом ребенке.

Занятия в отделении художественной гимнастики «Акварель» (базовый уровень:7-12 лет) содействуют не только правильному физическому развитию обучающихся, но и позволяют проявлять творческую фантазию, раскрывают внутренний мир детей.

Список литературы:

1. Борытко, Н.М. «Педагогические технологии: учебник для студентов педагогических вузов / под ред. Н.М. Борытко». – Волгоград: Изд-во. ВГИПК РО, 2006.
2. Выготский Л.С. «Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк». Книга для учителя. – 3-е изд. – М.; Просвещение, 1991.
3. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка». - М.,2010

4. Гузеев В.В. «Планирование результатов образования и образовательная технология». М.: Народное образование, 2000. – 240 с.
5. Евсеев И.Ю. «Физическая культура». Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.
6. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогов / Г. А. Колодницкий». - М. : Гном-Пресс, 2000. - 61 с
7. Левитес Д.Г. «Педагогические технологии: учебник» /. – Москва: НИЦ. ИНФРА-М, 2017. - 403 с
8. Лукьяненко В.П. «Физическая культура: основы знаний».- М.,2005.
9. Обухова Л. «Возрастная психология», - Юрайт-Издат, 2012 г.
10. Смирнов В.А. «Физическая тренировка для здоровья». - С. - П., "Знание",1991.
11. Селевко Г.К. «Современные образовательные технологии»: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
12. Хилько М, Ткачева М. «Возрастная психология. Конспект лекций», Издательство: Юрайт, 2010.
13. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В., Конюхов Е.Е. «Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении»., Новгород. 2007 г.
14. Шипилина И. «Хореография в спорте», Ростов-на-Дону, 2004г.