МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА И ИСКУССТВ «ОВАЦИЯ»
(МБОУ ДО ЦДТиИ «ОВАЦИЯ»)

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация»

Протокол № 6 от 25.03.2022 года

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация»

_____О.А. Балуда

Приказ № 13-ув от 26.03.2022 года

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА И ИСКУССТВ "ОВАЦИЯ"
Дата: 2022.03.26 17:51:59 +03'00'

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ГИМНАСТИКА ПЛЮС»

Уровень программы*: ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год – 72 ч.*

Возрастная категория: *от 5 до 7 лет*

Форма обучения: *очная, очно-дистанционная, дистанционная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 33848

Составитель: Кошко Г.С.,
педагог доп.образования
МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация»

Краснодар 2022

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика плюс»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1.Пояснительная записка …… 3
1.2. Цель и задачи программы …….. 6
1.3. Содержание программы …… 7
1.4. Планируемые результаты …….. 8

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

2.1. Календарный учебный график 10
2.2. Условия реализации программы 10
2.3. Формы аттестации 11
2.4. Оценочные материалы 11
2.5. Методические материалы ..... ……12
2.6. Список литературы……... 15

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области хореографического искусства «Гимнастика плюс» имеет художественную направленность. Программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30.11.2016 протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07.12.2018, согласно Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15.04.2019 № 170 «Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»
- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28.04.2017
- Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ;
- Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения «Института развития образования» Краснодарского края 2020 г.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Общеразвивающие программы способствуют эстетическому воспитанию, привлечению наибольшего числа детей к художественному образованию, их реализация обеспечивает развитие творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Актуальность программы состоит в том, что она составлена с учетом анализа педагогического опыта и обусловлена структурными изменениями социально-экономической ситуации в стране: информационной перегруженностью современных детей, ухудшением их здоровья, неоднородностью контингента учащихся по уровню способностей.

Новизна программы заключается в отсутствии жестких регламентаций по уровню трудности, в сбалансированном сочетании традиционного подхода к обучению с современными методиками обучения, основами возрастной психологии и педагогики. Необходимость решить целый комплекс многообразных и сложных задач должна сопровождаться творческим правом преподавателя «вести» каждого ученика в том темпе, который диктуется индивидуальными особенностями развития ребенка.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она направлена на формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями, произведениями искусства, воспитание активного слушателя, зрителя, творческой личности.

Отличительная особенность программы от уже существующих программ

Отличительных особенностей программы от уже существующих программ несколько:

- частичное (или полное) применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- программа, учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и её адаптированность к условиям, имеющимся в МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация» следует следующим принципам обучения:

- доступность содержательного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
- реализация учебных занятий в концертной практике, конкурсах, фестивалях и других творческих мероприятиях;
- выявление в раннем возрасте одаренных детей и формирование у них мотивации к продолжению обучения по программа в области хореографического искусства.

Адресат программы

На обучение в МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация» на общеобразовательную общеразвивающую программу «Гимнастика плюс» принимаются дети в возрасте 5 – 7 лет. Срок освоения программы – 1 год.

В программе **могут принимать участие дети с особыми образовательными потребностями**: дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья.

1.1.5. Уровень, объем и сроки реализации программы

Уровень программы «Гимнастика плюс» – ознакомительный.

Объем учебной нагрузки при реализации программы предусмотрен Учебными планами МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация»

Сведения о затратах учебного времени

	Распределение по годам обучения
Класс	1 год
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	36
Количество часов на занятия в неделю	2
Количество часов на занятия в год	72
Количество часов на весь период обучения	72

Формы обучения

Форма обучения – очная, в исключительных случаях – очно-дистанционная.

По санитарно - эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям допускается отсутствие учебных занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся в аудитории (согласно Порядку применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утверждённому Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816).

При реализации образовательной программы **могут применяться** различные образовательные технологии, в том числе **дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.**

Режим занятий

Режим занятий - по утвержденному расписанию, с учетом расписания занятий учащихся в общеобразовательной школе. Продолжительность занятия – для детей 5-6 лет 25 минут, для детей 7 лет - 40 минут.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 20 минут.

Особенности организации и реализации образовательного процесса

С целью обеспечения доступности, открытости и привлекательности образования для обучающихся, их родителей (законных представителей), а также, с целью духовно-нравственного развития, эстетического воспитания и художественного становления личности в МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация» создана комфортная развивающая образовательная среда, обеспечивающая возможность:

- выявления и развития одаренных детей в области хореографического искусства;
- организации творческой деятельности обучающихся путем проведения творческих мероприятий (конкурсов, фестивалей, мастер-классов, олимпиад, концертов, творческих вечеров, театрализованных представлений и др.);
- посещений обучающимися учреждений культуры (филармоний, выставочных залов, театров, музеев и др.);
- организации творческой и культурно-просветительской деятельности;
- использования в образовательном процессе образовательных технологий, основанных на лучших достижениях отечественного образования в сфере искусства и современного развития хореографического искусства и образования;

- эффективной самостоятельной работы обучающихся при поддержке педагогических работников и родителей (законных представителей) обучающихся;
- построения содержания программы с учетом индивидуального развития детей;
- эффективного управления МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация».

Программа реализуется на бюджетной основе, за счет средств муниципального задания.

Программа может реализовываться МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация» как самостоятельно, так и **посредством сетевых форм реализации**.

Занятия по учебным предметам программы проводятся в форме групповых и мелкогрупповых занятий. Состав группы для детей 5-6 лет 8-15 человек, для детей 7 лет: от 10 до 20 человек, мелкогрупповая форма: 4-7 человек.

Виды занятий по программе: беседа, концерт, конкурс, фестиваль, мастер-класс.

1.2.Цель и задачи программы

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений, необходимых в предметных областях хореографического искусства.

Задачи:

образовательные (предметные):

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- формирование элементов IT-компетенций;

личностные:

-формировать у обучающихся эстетические взгляды, нравственные установки, позволяющие уважать историю, духовные и культурные ценности своей страны и других народов;
-формировать высокие этические нормы, культуру общения и поведения в социуме;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности, самостоятельности, потребности вести здоровый образ жизни;

метапредметные:

-развитие творческих способностей;
-развитие кругозора и любознательности;
-мотивация к развитию художественного вкуса, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений.

1.3. Учебный план

Учебный план разрабатывается МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация» самостоятельно и утверждается директором.

При составлении учебного плана были использованы:

- Примерные учебные планы образовательных программ по видам искусств для детских школ искусств, рекомендованные Министерством культуры Российской Федерации (письмо Министерства культуры Российской Федерации от 23.06.2003 г. № 66-01-16/32);

Учебная программа по предмету «Гимнастика» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика плюс» рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность учебных занятий в год – 36 недель

Количество часов на занятия в неделю – 2 часа;

Количество часов на занятия в год – 72 часа;

Продолжительность занятия – 40 минут

Форма занятий – групповая, мелкогрупповая

Состав группы – до 20 человек

Норма концертмейстерских часов - 100 % объема времени, предусмотренного учебным планом на предмет «Гимнастика»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Введение	1	1	-	текущий
2.	Разминка	10	2	8	текущий
3.	Упражнения на полу	47	2	45	текущий
4.	Упражнения на середине зала	10	2	56	текущий
5.	Контрольное занятие	3 1	-	3 1	текущий промежу-т очный итоговый
	Всего:	**72**	**7**	**65**	

1.4.Содержание учебно-тематического плана

Введение

Гимнастика – один из основных предметов начальной хореографической подготовки учащихся.

Разминка

1. Понятие о движении по линии танца (против часовой стрелки), против линии танца (по часовой стрелке).
2. Бытовой шаг
3. Шаги на пятках, на полупальцах
4. Марш
5. Галоп

Упражнения на полу

1. Ознакомление учащихся со строением тела, анатомическими терминами.
2. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
3. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
4. Лежа на спине: «бабочка».
5. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45°, с опусканием вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
6. Лежа на спине: «березка».
7. Сидя на полу: повороты и наклоны головы.
8. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.
9. Сидя на полу: «бабочка».
10. Сидя на полу: «лотос»
11. Сидя на полу: «складочка».
12. Раскачивание вперед – назад в положении «калачик».
13. Лежа на животе: «русалка».
14. Лежа на животе: «лягушка».
15. Лежа на животе: «лодочка».
16. Лежа на животе: «корзиночка».
17. Лежа на животе: «рыбка».
18. Стоя на коленях: «матрешка».
19. Стоя на коленях: «кошечки-собачки».
20. «Мостик» из положения лежа на спине.

Упражнения на середине зала

1. Ознакомление учащихся с культурой исполнения движений.
2. Наклоны туловища из стороны в сторону, вперед – назад.
3. Прыжки по VI позиции с хлопками: на месте, по точкам класса.
4. Медленное поднимание рук вперед – вверх, в сторону – вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Контрольное занятие

Обобщающая проверка с целью определения соответствия достигнутого учеником уровня знаний и умений программным требованиям на каждом этапе обучения. Итоговое занятие.

1.5.Планируемые результаты

Для определения соответствия достигнутого уровня знаний и умений программным требованиям в течение года проводятся контрольные занятия.

Учащиеся к концу учебного года должны иметь следующие знания, умения:

знать:

- анатомию человека и систему дыхания;
- основы гимнастики, простейшие упражнения;
- правильное построение разминочных упражнений;
- терминологию упражнений;

уметь:

- управлять своим телом;
- выполнять упражнения под музыкальное сопровождение;
- пользоваться первоначальными навыками координации движений;
- ориентироваться в пространстве;
- грамотно выполнять упражнения на полу, на середине зала.

Результатом освоения программы «Гимнастика плюс» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:
- знания терминологии;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умения выполнять комплексы упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств;
- умение распределять движения во времени и в пространстве
- умение сознательно управлять своим телом;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении движений;
- умения осваивать и преодолевать технические трудности;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается соответствующими кадровыми и материально-техническими условиями.

Педагогические кадры, занятые в реализации программы, должны отвечать следующим критериям:

- иметь необходимую квалификацию;
- знать специальную терминологию;
- владеть педагогическими и психологическими методами для того, чтобы прививать интерес к хореографическому искусству, мотивировать обучающихся к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды;
- уметь разрабатывать программно-методическое обеспечение дисциплины, формировать отчётно-аналитические материалы, использовать информационно-коммуникационные технологии;
- уметь пользоваться различными наглядными пособиями (в том числе техническими средствами обучения), электронными образовательными и информационными ресурсами;
- уметь анализировать ход и результаты проведённых занятий и использовать результаты анализа для коррекции собственной деятельности;
- быть всегда в поиске новых интересных средств для реализации программы;
- не останавливаться на достигнутом.

Для реализации программы минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное покрытие);
- балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м х 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе и звукотехнического оборудования;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий со специальным покрытием пола, с хореографическими станками, зеркалами, со звукоизоляцией и специальным учебным оборудованием (музыкальными инструментами, наглядными пособиями, звуковой и видеоаппаратурой);
- наличие компьютерного оборудования с доступом к сети Интернет и соответствующего программного обеспечения для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- библиотеку;
- укомплектование библиотечного фонда печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературой по всем учебным предметам;

- доступ каждого обучающегося к библиотечным фондам, фондам фонотеки, аудио и видеозаписей, сформированным в соответствии с перечнем учебных предметов учебного плана;

- условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов и учебного оборудования, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной;

- своевременные сроки текущего и капитального ремонта;

- соответствие материально-технической базы нормам охраны труда, санитарным и противопожарным нормам.

2.3. Формы аттестации

Оценка качества реализации программы «Гимнастика плюс» в МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости учащихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Текущий контроль осуществляется в рамках расписания занятий с целью контроля качества освоения какого-либо раздела учебного материала предмета. Результаты текущего контроля учитываются при выставлении четвертных, полугодовых, годовых оценок.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий в соответствии с учебными планами и предполагает обязательную оценку в баллах.

Итоговая аттестация проводится по завершении уровня обучения при условии освоения учащимся полного объема программы.

При прохождении итоговой аттестации учащийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Форма, периодичность и содержание аттестации учащихся определяется МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация» самостоятельно в порядке, установленном локальным нормативным актом.

2.4. Оценочные материалы

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных знаний, умений и навыков. Критерии оценки качества подготовки обучающегося позволяют:

- определить уровень освоения обучающимся материала, предусмотренного учебной программой по учебному предмету;

- оценить умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

При вынесении оценок необходимо учитывать продвижение учащегося, его индивидуальные способности.

При выведении итоговой оценки учитывается: годовая оценка работы обучающегося, оценка, полученная на итоговом контрольном занятии.

Приобретенные знания, умения и навыки оцениваются по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами в техническом плане
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета
«зачет» (без оценки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

2.5. Методические материалы

Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - занятие в классе, обычно включающее в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы учащегося. Занятие может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учащимися, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на занятиях гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, педагог должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на занятиях гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых занятий полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Педагог в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение

педагога на занятии должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело — то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на занятиях гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы педагог мог лучше видеть их, причем через 2-3 занятия следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач педагога состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю — 1 час;
- ндивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями педагога по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;

б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5.Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений -- подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть занятия.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, " баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к занятию по предмету " Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

Список рекомендуемой методической литературы для педагога

1. Адеева Л. Пластика. Ритм. Гармония. М., 2006
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
3. Бекина С. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984
4. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
5. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
6. Горшкова Е. С. От жеста к танцу. М.: Изд-во «Гном и Д», 2004
7. Громов Ю. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2011
8. Есаулов И. Устойчивость и координация в хореографии – СПб.: Издательство «Планета музыки», 2017
9. Зимина А. Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998
10. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М., 2000
11. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
12. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
13. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
14. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
15. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
16. Пинаева Е. Новые детские диско танцы. Учебно-методическое пособие - М.: ПБОЮЛ Монастрыская М.В., 2003.
17. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
18. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
19. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

Список рекомендуемой учебной литературы для учащихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
3. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
4. Пустовойтова М. Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., «ВЛАДОС», 2008
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006.
6. Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе. М., 1997
7. Чибрикова-Луговская А. Е. Ритмика. М., «Дрофа», 1998

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Гимнастика плюс»

Календарный учебный график МБОУ ДО ЦДТиИ «Овация» на 2022-2023 учебный год

Недели обучения	01.09-04.09	05.09-11.09	12.09-18.09	19.09-25.09	26.09-02.10	03.10-09.10	10.10-16.10	17.10-23.10	24.10-02.11	03.11-07.11	08.11-13.11	14.11-20.11	21.11-27.11	28.11-04.12	05.12-11.12	12.12-18.12	19.12-30.12	31.12-08.01	09.01-15.01	16.01-16.01	23.01-29.01	30.01-05.02	06.01-12.02	13.02-19.02	20.02-26.02	27.02-05.03	06.03-12.03	13.03-19.03	20.03-22.03	23.03-29.03	30.03-02.04	03.04-16.04	17.04-23.04	24.04-30.04	01.05-07.05	08.05-14.05	15.05-21.05	22.05-28.05	29.05-31.05	01.06-31.08
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Ознакомительный уровень																																							
Базовый уровень																																							
Углубленный уровень																																							
Промежуточная (П) Итоговая (И) аттестация								П	П							П	П											П	П								И	И	
Каникулярный период (К)										К								К												К									К
Занятия, не предусмотренные расписанием																																							