

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«ШКОЛА ИСКУССТВ» МИХАЙЛОВСКОГО РАЙОНА

Амурская область, с. Поярково, ул. Ленина, 85

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ Клуба
любителей спортивного танца «Анжелика»**

Возраст учащихся 4-17 лет.

Срок реализации 4 года.

2019 г.

<p>«Рассмотрено» Методическим советом МОУ ДО «Школа искусство» Михайловского района Протокол №1 От <u>28.08.2019г.</u></p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ ДО «Школа искусство» Михайловского района Е.В. Цехмистер  (подпись) <u>28 августа 2019 г.</u> (дата утверждения)</p> 
--	---

Разработчик - Мильчакова Анжелика Валерьевна, преподаватель МОУ ДО «Школа
 искусство» Михайловского района AM

Рецензент – Хайбрахманова Алена Викторовна, преподаватель теоретических
 дисциплин МОУ ДО «Школа искусство» Михайловского района AK

Рецензент – Куликов Дмитрий Анатольевич, главный специалист сектора физической
 культуры и культуры администрации Михайловского района DK

Рецензент – Цехмистер Елена Викторовна, директор МОУ ДО «Школа искусство»
 Михайловского района ET

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы.
4. Формы и методы контроля реализации образовательной программы.
5. Методическое обеспечение учебного процесса.
6. Программа учебного предмета
7. Список используемой литературы.

1. Пояснительная записка

Программа «Хореографическое искусство» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.13 №191-0139/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства в детских школах искусств.

Общеразвивающее образование (общеразвивающие программы) своим предметом формирует личность ребенка, подростка, молодого человека. Для него искусство не цель, а средство развитие посредством искусства, основа саморазвития и самореализации творческих потенциальных возможностей личности.

Учебная программа «Хореографическое искусство» имеет художественную направленность. Программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей в мир хореографии, познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет обучающимся творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Хореография связана с определенной тренировкой тела. Особенностью хореографии, современной в частности, является гармоническое развитие всего организма. Вырабатываются навыки в сознательном управлении мышцами тела, устраняются зажимы, развивается музыкальный слух, что дает возможность подчинять свое тело определенному музыкальному ритму. Систематические занятия развивают пластику тела, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность, что является важным для ребенка.

Хореография учит логическому, целесообразно организованному и грациозному движению, умению выражать чувства и эмоции с помощью тела. Занятие хореографией не только учит понимать и создавать прекрасное, но и развивает образное мышление, фантазию, творческое воображение. Хореографическая деятельность в то же время способствует физическому развитию и здоровью детей; воспитывает красоту движений, пластичность тела, правильность осанки, жестов, культуру поведения.

Необходимость реализации данной программы обусловлена потребностью социума - желанием детей осваивать искусство танца.

Срок реализации программы и форма проведения занятий

- Срок освоения программы составляет 4 года. Занятия проводятся из расчета 2 часа в неделю.

Продолжительность занятий в младшей группе 30 минут, в старшей 45 минут. Продолжительность занятий в 1 год обучения 33 недели. Общий объем нагрузки в 1 год составляет 132 часа, со 2 по 4 год обучения 34 недели. Общий объем нагрузки составляет 136 часов. Возраст детей, приступающих к освоению программы – 4 - 17 лет.

Общий объем аудиторной нагрузки за все года составляет 540 часов.

- Срок освоения предмета *«Гимнастика»* составляет 4 года. Занятия проводятся из расчета 2 часа в неделю.

Занятия проходят в групповой форме. Количественный состав групп от 8 до 15 человек, возможны мелкогрупповые от 4 человек.

Цель программы

Цель программы – развитие творческих способностей ребенка, приобретение исполнительских и теоретических навыков в области хореографического искусства.

Задачи программы

- привить детям любовь к танцу;
- соразмерно сформировать их танцевальные способности;
- развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность;
- воспитать художественный вкус;
- научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями профессиональных ансамблей, посещение концертов для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

2. Учебный план

Таблица 1. Недельная аудиторная нагрузка

№ п/п	Наименование предметной области/учебного предмета	Годы обучения (классы), количество аудиторных часов в неделю				Итоговая аттестация
		I	II	III	IV	
1	Гимнастика	4	4	4	4	V
	Всего:	4	4	4	4	

Таблица 2. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренных на освоение учебных предметов:

№ п/п	Наименования учебного предмета	Распределение часов по годам			
		I	II	III	IV
1	Гимнастика	132	136	136	136
	Всего:	540			

3. Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы

В результате реализации данной программы предполагается, что учащиеся будут знать:

- правильное согласование движения с музыкой;
название основных музыкально-ритмических и танцевальных движений и их элементов;
- правильное передвижение по определенной площадке и в определенном рисунке;
- основные художественные направления хореографического искусства;
уметь:
- показывать навыки владения техникой танца, выразительного исполнения комбинаций, нескольких танцевальных композиций, передавать манеру исполнения;

- правильно воспринимать музыкальное сопровождение, соотносить движения с музыкой, передавать содержание музыки в танце;
- владеть сценическим пространством, находить свое место в графическом рисунке танца, геометрической точности рисунка;
- иметь навыки коммуникации в танце, владеть этикетными нормами, принятыми в хореографическом классе;
- принимать участие в коллективной творческой деятельности.

Выпускники должны быть не только грамотными исполнителями, но и подготовленными зрителями, слушателями с развитым эстетическим вкусом.

4. Формы и методы контроля реализации образовательной программы.

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Учебная программа "Основы хореографического искусства» предусматривает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет и осуществляется педагогом, ведущим предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговой контроль проходит в форме экзамена. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

Методами промежуточной и итоговой аттестации являются методы педагогического наблюдения; выполнения контрольных упражнений; открытые занятия; концертные выступления обучающихся.

Критерии оценки

- 5 (*отлично*) - ученик полностью освоил объем программы, знает правила исполнения пройденных движений, умеет точно выполнить все задания, ошибки допускает малозначительные только при выполнении особо сложных движений. Все замечания, указания педагога выполняет точно, задает вопросы. Обладает хорошо развитым вниманием, музыкальной и хореографической памятью, чувством ритма.

- 4 (*хорошо*) - ученик полностью освоил объем программы, старается соблюдать правила исполнения движений, но изредка нарушает некоторые детали техники исполнения. Допускает второстепенные ошибки при выполнении более сложных заданий. Объективно реагирует на замечания учителя, но иногда забывает следить за исправлением ошибок. Обладает хорошей двигательной памятью, но иногда сбивается с ритма.

- 3 (*удовлетворительно*) - ученик посредственно знает материал, не всегда правильно распределяет свои силы, допускает ошибки, иногда грубые, не всегда реагирует на замечания учителя, обладает хорошей хореографической памятью, но не ритмичен.

5. Методическое обеспечение учебного процесса.

Методические рекомендации педагогическим работникам

Обучение должно быть поэтапным, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу, не следует спешить, не надо давать ученикам непосильные физические нагрузки. Особо пристальное внимание следует уделить подготовке на первом году обучения. От этого во многом зависит будущее учеников, это этап их формирования.

Основными принципами обучения являются:

- последовательное и постепенное развитие - весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному: при переходе из класса в класс происходит последовательное усложнение упражнений. Приступая к

обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета;

- постепенное увеличение физической нагрузки происходит с учетом психологических, физических и возрастных особенностей детей;

- целенаправленность - строгое следование поставленным целям и задачам, непрерывное повышение уровня исполнения и целенаправленной умственной деятельности учащегося, устремляющего свою волю, внимание, память на выполнение поставленной перед ним конкретной задачи;

- возможность изменений (уменьшения или увеличения количества упражнений), предусмотренных программой комплексов упражнений на основе анализа возможностей данных учеников;

- учет индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных и эмоциональных данных, уровня его подготовки.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

С первых занятий необходимо развивать умение слышать музыку и на этой основе развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в данном процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, которое помогает раскрывать характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой - важнейшими средствами хореографической выразительности – должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя. В работе над хореографическим произведением, необходимо прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Кадровое обеспечение

Реализация программы «Основы хореографического искусства» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее

профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам охраны труда. Занятия проходят в специально оборудованном зале. Помещение светлое, чистое, соответствующее всем требованиям безопасности, санитарии.

Для проведения занятий имеется всё необходимое: станки, зеркала, палубный пол, коврики, раздевалка.

Структура программы учебного предмета

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Цель и задачи программы
- Сроки реализации программы
- Объем учебного времени
- Форма проведения учебных аудиторных занятий

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Учебно-тематический план
- Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности обучения

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

- Оценочные материалы
- Аттестация: цели, виды, форма, содержание
- Критерии оценки

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;

Детская гимнастика – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и нормативных документов:

-Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Санитарно-эпидемиологические правила «Санитарно-эпидемиологические требования у УДОД СанПин 2.4.4.1251-03» (постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 №27);

-Устав учреждения.

Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте

движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Цель и задачи программы

Цель: формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи:

Воспитательные (личностные)

- формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
- формировать творческую индивидуальность;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие (метапредметные)

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

Обучающие (предметные)

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
- обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Возрастные особенности детей

В возрасте от 4 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

В возрасте 11-17 лет развиваются скоростно-силовые качества. В этот период основные задачи физической подготовки те же, что и в младшем школьном возрасте, но повышается интенсивность упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно- силовые упражнения, но физическая нагрузка должна повышаться постепенно.

В подростковом возрасте развитие обеспечивается ситуацией встречи замысла с его результатом. На занятиях дети имеют возможность практиковать авторское, самостоятельное действие – замысел, реализацию, получение продукта. Жизнь подростка характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. Для подростка педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в художественной деятельности, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном, используя методы самовоспитания.

Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы «Гимнастика» для детей составляет 4 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом

образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика» составляет 132/136 часов аудиторной нагрузки. Продолжительность учебных занятий в год 33/34 недели.

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Возраст детей, приступающих к освоению программы – 4 - 17 лет.
Занятия проходят в групповой форме. Количественный состав групп от 8 до 15 человек, возможны мелкогрупповые от 4 человек.

Рекомендуемая продолжительность группового урока – 30 (1 год обучения)/45 минут.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Таблица 1. Недельная аудиторная нагрузка

№ п/п	Наименование предметной области/учебного предмета	Годы обучения (классы), количество				
		I	II	III	IV	
1	Гимнастика	4	4	4	4	

Таблица 2. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренных на освоение учебных предметов:

№ п/п	Наименования учебного предмета	Распределение часов по годам				
		I	II	III	IV	
1	Гимнастика	132	136	136	136	
	Всего:	540				

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	Теоретическое занятие
2	Раздел. Общая физическая и специальная подготовка	20	Учебное занятие. Тестирование уровня физической подготовленности
3	Раздел. Прыжковые упражнения	6	Беседа, практическая демонстрация упражнений. Анализ выполнения
4	Раздел. Танцевальные упражнения	28	Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений
5	Раздел. Акробатика	34	Теоретическое занятие. Демонстрация практических действий. Текущий контроль
6	Раздел. Упражнения со скакалкой	34	Учебное занятие. Контроль за правильностью выполнения

7	Раздел. Показательные выступления	4	Учебное занятие. Анализ. Соревновательные навыки
8	Итоговое занятие	4	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
	Итого	132	

2 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	Теоретическое занятие
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	2	Учебное занятие. Тестирование уровня физической подготовленности
3	Общая и специальная физическая подготовка	24	Беседа, практическая демонстрация упражнений. Анализ выполнения
4	Прыжковые упражнения	18	Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений
5	Танцевальные упражнения	30	Теоретическое занятие. Демонстрация практических действий. Текущий контроль
6	Акробатика	38	Учебное занятие. Контроль за правильностью выполнения
7	Упражнения со скакалкой	16	Практическое занятие. Контроль за правильностью выполнения. Текущий контроль
8	Показательные выступления	4	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
9	Итоговое занятие	2	
	Итого	136	

3 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	Теоретическое занятие
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	2	Учебное занятие. Расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап

3	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка	34	Теоретическое, практическое занятие. Этапный контроль для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта.
4	Раздел. Прыжковые упражнения	18	Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений
5	Раздел. Танцевальные упражнения	30	Теоретическое занятие. Демонстрация практических действий. Текущий контроль
6	Раздел. Акробатика	18	Учебное занятие. Контроль за правильностью выполнения
7	Раздел. Упражнения со скакалкой	26	Практическое занятие. Контроль за правильностью выполнения. Текущий контроль
8	Раздел. Показательные выступления	4	Учебное занятие. Соревновательные навыки. Анализ.
9	Итоговое занятие	2	Опрос, беседа. Контрольное итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
	Итого:	136	

4 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Всего	Формы обучения/ аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	Теоретическое занятие
2	Общая и специальная физическая подготовка	8	Учебное занятие. Расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап
3	Специальная физическая подготовка (техническая)	10	Теоретическое, практическое занятие. Этапный контроль для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта.
4	Базовые технические упражнения	6	Учебное занятие. Контроль учебно-тренировочной деятельности. Показ упражнений
5	Специальные технические упражнения	6	Теоретическое занятие. Демонстрация практических действий. Текущий контроль
6	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	8	Учебное занятие. Контроль за правильностью выполнения
			Практическое занятие. Контроль за

7	Танцевальные упражнения	24	правильностью выполнения. Текущий контроль
8	Акробатика	24	Теоретические и практические занятия
9	Упражнения без предметов	24	Учебное занятие. Оперативный контроль
10	Упражнения с предметами	24	Учебное занятие. Текущий контроль объема учебнотренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий
	Итого:	136	

Планируемые (ожидаемые результаты) освоения программы и способы определения результативности

Личностные результаты

-Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.

-Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности. -Работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-

преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.

-Стремление к самосовершенствованию.

-Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

-Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.

- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки

(рейтинг, баллы)

- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.

- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать

составленному плану.

- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную

цель.

- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Ожидаемые результаты 1 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- историю развития художественной гимнастики; – о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения

2 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания; **уметь:**
- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;

- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики

3 - 4 года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены; – приемы самоанализа; **уметь:**
- четко выполнять базовые элементы;
- четко выполнять специальные элементы;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения

Коммуникативные результаты

- Эффективно сотрудничать в паре, группе.
- Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в т.ч. средства и инструменты ИКТ.
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
- Уметь формулировать своё мнение и позицию.
- Создать адекватные условия для развития психосоциальной сферы одарённых детей.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам;
- улучшится гибкость и растянутость мышц ног;

- повысится координация;
- увеличится время выполнения равновесия;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Оценочные материалы

Диагностика результативности программы

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств Наблюдения педагога, анкеты, тесты ребенка	
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	– Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках; – вручение грамот, дипломов

Педагогом оценивается:

1. Техника выполнения прыжков: скачок и открытый.
 2. Высокое равновесие на носке одной, другую назад.
 3. Контрольные упражнения на гибкость – мост, на растянутость мышц ног – продольный шпагат.
 4. Связующие элементы: волна руками; скрестный поворот; наклон назад;
- мягкий шаг.

5. Выполнение зачетной композиции без предметов: – высокое равновесие на носке одной, другая назад;

– поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед;

– открытый прыжок;

– волна вперед с продвижением; – шаг вальса в сторону.

Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Учебная программа "Основы хореографического искусства» предусматривает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет и осуществляется педагогом, ведущим предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки

в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговой контроль проходит в форме экзамена. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

Методами промежуточной и итоговой аттестации являются методы педагогического наблюдения; выполнения контрольных упражнений; открытые занятия; концертные выступления обучающихся.

Критерии оценки

- 5 (*отлично*) - ученик полностью освоил объем программы, знает правила исполнения пройденных движений, умеет точно выполнить все задания,

ошибки допускает малозначительные только при выполнении особо сложных движений. Все замечания, указания педагога выполняет точно, задает вопросы. Обладает хорошо развитым вниманием, музыкальной и хореографической памятью, чувством ритма.

- 4 (*хорошо*) - ученик полностью освоил объем программы, старается соблюдать правила исполнения движений, но изредка нарушает некоторые детали техники исполнения. Допускает второстепенные ошибки при выполнении более сложных заданий. Объективно реагирует на замечания учителя, но иногда забывает следить за исправлением ошибок. Обладает хорошей двигательной памятью, но иногда сбивается с ритма.

- 3 (*удовлетворительно*) - ученик посредственно знает материал, не всегда правильно распределяет свои силы, допускает ошибки, иногда грубые, не всегда реагирует на замечания учителя, обладает хорошей хореографической памятью, но не ритмичен.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦНССА

Занимающиеся гимнастикой выполняют массу упражнений, которые, укрепляя и растягивая мышцы, закаляют характер. Упражнения гимнастики соответствуют особенностям моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения, это одно из средств общей и специальной подготовки занимающихся. Следовательно, они содействуют развитию специальных

двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме.

Немаловажное значение имеет то, что в процессе занятий художественной гимнастикой формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Общая характеристика гимнастики Основными средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесие, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- элементы танца;
- акробатические упражнения (различные перевороты, колеса, кувырки);
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые,

прикладные упражнения);

- растяжка (шпагаты, мосты, кольца);
- разновидности ходьбы, бега и скачки;
- танцевальные шаги и их соединения;
- упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- упражнения с предметами;
- прыжки на месте и с продвижением;
- упражнения для расслабления мышц рук, ног, туловища.

Формат занятия:

1. ОФП (общая физическая подготовка)

2. Растяжка (шпагаты, мосты)

3. Основная часть (разучивание основных гимнастических элементов) : равновесия, повороты, прыжки, махи, заминка (упражнения малой интенсивности).

В программе используются принципы обучения: систематичность, постепенность и последовательность.

Проводя занятия, необходимо руководствоваться следующими правилами:

увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленяя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения. В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

Упражнения в рамках программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики).

Готовясь к занятию, педагог должен прежде всего определить его задачи, содержание, направленность.

Важным условием правильной организации занятия является

продуманное, спланированное размещение занимающихся.

Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять обучающихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать обучающихся в шахматном порядке,

причем через 2–3 занятия следует менять линии. При выполнении упражнений

с продвижением рекомендуется перемещение в направлении от задней к лицевой линии по 3–4 человека с возвращением по боковым линиям назад в исходное положение.

Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой те указания и замечания, которые учитель может сделать устно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288с.
3. Вишнякова, С.В. История развития художественной гимнастики: Учеб.-метод. Пособие / С.В. Вишнякова. - Волгоград: ВГАФК, 2001. -45с
4. Григорьянц И.А. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: Метод. Разраб. для студентов ГЦОЛИФКа (специализирующихся по гимнастике) / И.А. Григорьянц. - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 155 с.
5. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье". 6.Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастикеб м., ФиС, 2004 г., -93 с.
6. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И. Кравчук. – Омск: ОГИФК, 1983. - 23с.
7. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография / А.И. Кравчук. - ч.1. - 102с.; ч.2,3. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998 – 136с.
8. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1989 г.
9. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224с.
10. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.
11. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-

художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 267 - 281.

12. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: Учеб. / В.М. Смолевский,

Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимп. лит.,1999. - 462с. 14. Художественная

гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.:

Физкультура и спорт, 2007г.