

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 15» Ново-Савиновского района  
города Казани Республики Татарстан

Принята на заседании

Педагогического совета

от 31 08 2020 г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБУДО «ДШИ №15»



Зиновьева С.А./

2020 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«ЙоЛдыз»**

возраст обучающихся: 3-6 лет

срок реализации: 2 года

Автор-составитель: преподаватель  
Первой квалификационной категории  
**Гизатуллина Лилия Рашидовна**

Казань – 2020г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I раздел. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы.....	4
1.2. Отличительные особенности данной программы .....	5
1.3. Цель и задачи .....	6
1.4. Возраст, особенности возрастной группы детей участвующих в реализации программы.....	6
1.5. Сроки и этапы реализации программы.....	7
1.6. Формы и режим занятий.....	7
1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	8
1.8. Формы подведения итогов реализации программы.....	8
<b>II раздел. Программное обеспечение образовательного процесса</b>	
- Учебный план первого-второго года обучения.....	11
- Содержание учебного плана первого-второго года обучени.....	15
- Ожидаемые результаты первого-второго года обучения.....	16
<b>III раздел. Методическое обеспечение реализации программы.....</b>	<b>17</b>
<b>IV раздел. Список литературы, электронные образовательные ресурсы.....</b>	<b>21</b>
<b>Приложение. Глоссарий.....</b>	<b>23</b>

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йолдыз» разработана на основе типовой программы «Гимнастика» для детских хореографических школ и хореографических отделений ДШИ, одобренной НМЦ по художественному образованию, разработанной в 1990г. Отделение: Хореографическое. Коллектив многоплановой хореографии Йолдыз – в младшей подгруппе «Бэлэкэч Йолдызлар» и средней подгруппе «Якты Йолдызлар», преподаватель отделения хореографии, руководитель хореографического коллектива «Йолдыз» Гизатуллина Лилия Рашидовна.

Известный отечественный психолог Л.С.Выготский подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной движенческой системой может играть, и, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие «детского» дошкольного творчества – обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Эстрадная гимнастика является многогранным инструментом воздействия и подготовки моих учеников к дальнейшему освоению многоплановой эстрадной хореографии в Коллективе многоплановой хореографии Йолдыз:

способствует развитию мышечной выразительности тела;

- ✚ формирует фигуру и осанку;
- ✚ устраняет недостатки физического развития;
- ✚ укрепляет здоровье;
- ✚ формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в хореографических постановках с элементами гимнастики и акробатики;
- ✚ развивает основные физические качества основные для гимнастики: силу, ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия и выносливости;
- ✚ воспитывает морально-волевые и нравственно-этические качества, общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- ✚ развивает эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм; формирует личностные качества необходимые для того, чтобы в дальнейшем справиться и освоить мои хореографические постановки: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;

- ✚ развивает творческие способности детей: внимание, мышление, воображение, фантазию, способствует активному познанию окружающей действительности;
- ✚ 4 пробуждает интерес к освоению моих хореографических постановок с элементами гимнастики и воспитывает толерантность к постановкам.

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

### **1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна дополнительной программы.**

*Актуальность программы* состоит в том, что в современных условиях уделяется огромное внимание приоритету продвижению таланта ребёнка, эстетическому воспитанию, грации ребёнка, физическому и психическому развитию в сфере хореографического искусства на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В настоящее время велика значимость не только социального заказа на образовательные услуги в области дополнительного образования со стороны детей и их законных представителей, но и комплексной подготовки хореографических коллективов, повышающей конкурентоспособность творческого коллектива, а так же детей – следовательно, и результативность участия в конкурсах и фестивалях.

Идёт процесс поиска наиболее эффективных методик обучения, позволяющих юным исполнителям овладеть хореографическим искусством в короткие сроки.

*Педагогическая целесообразность программы* состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей и данных: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности воспитания и развития комплекса потенциальных способностей детей, приобщая их к хореографической деятельности и реализации творческих способностей, тем самым помогая им приобщиться к деятельному образу жизни. В педагогическом отношении возможность ребёнка заниматься в хореографическом коллективе – уникальна. Для детей всех возрастов занятия в подгруппах коллектива многоплановой хореографии Йолдыз – источник раскрепощения, яркого настроения, уверенности в своих силах, и здоровой самооценки. Занимаясь по данной программе, учащиеся имеют возможность 5 для раскрытия индивидуальности, эффективного развития способностей, формируется творческая активная личность, стремящаяся постоянному самообразованию, самосовершенствованию и самореализации. К 6 годам у ребёнка в процессе реализации образовательной программы уже частично сформированы необходимые для обучения начальные хореографические и гимнастические умения и навыки, умение ярко и непринужденно быть на концертной сцене, осваивать и исполнять хореографические постановки, владеть художественно своим телом, образное мышление, блестящее и лёгкое координирование комбинаций и танцевальных связок, отношение к хореографическому творчеству. На занятиях педагог постоянно опирается на этот багаж, а также на необходимые знания, умения и навыки, приобретаемые на школьных уроках (музыки, рисования, литературы, иностранного языка и других) и в свою очередь закрепляет их, делает мобильными.

По уровню освоения программа – общеразвивающая, по педагогическим целям – образовательная, по типу – модифицированная, по характеру деятельности – имеет художественную направленность.

Программа рассчитана на учащихся от младшего дошкольного возраста. В подгруппы коллектива многоплановой хореографии Йолдыз – в младшую подгруппу «Бэлэкэч Йолдызлар» и среднюю подгруппу «Якты Йолдызлар», принимаются дети от 3-х до 4-х лет. Приём производится по системе отборочного тура. Предъявляются особые требования к первоначальному уровню развития специальных музыкально-хореографических способностей детей: ритм – координирование.

**Новизна.** С целью направленности развития пластики и грации в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение продвижения талантливых детей с особенными данными, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку,

походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя упражнения художественной гимнастики, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

**1.2. Отличительной особенностью** данной программы является синтез данных, гимнастики, растяжки и пластики, формирующий у обучающихся грацию и высокий уровень, координацию, музыкальность и артистичность. Особое внимание уделяется формированию нравственных и эстетических идеалов, воспитанию активной гражданской позиции используя в качестве примеров высокохудожественные произведения различных стилей и направлений хореографического искусства, постановки известных образцовых хореографических коллективов РФ.

Отличие данной программы от типовой в том, что в комплекс партерной гимнастики входят элементы художественной гимнастики, классического танца.

## **1.2. Цели, задачи**

**Главной целью** является создание единого направления в учебном процессе для хореографического развития воспитанников от подгрупп начальной подготовки до уровня первого класса основного состава коллектива многоплановой хореографии ЙѐЛдыз.

*Программа направлена на решение следующих задач:*

- ✚ адаптация и психологическая поддержка детей;
- ✚ организация образовательной среды, обеспечивающей выявление и оценку не только результативной, но главным образом процессуальной стороны обучения, способствующей проявлению инициативы самостоятельности, творчества и одаренности ребенка;
- ✚ создание оптимальных условий для развития и реализации потенциальных способностей учащихся;
- ✚ обучение ребенка с помощью гимнастики и хореографии, пластики, эмоциональной выразительности передаче зрителям своего понимания красоты, добра, позитивного отношения к событиям происходящим вокруг;
- ✚ развитие и поддержание устойчивого интереса ребенка к танцевальному творчеству;

- ✚ создание комфортных условий для интересной творческой работы в коллективе, способствующих развитию коммуникативных навыков личности.

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют достаточных профессиональных данных необходимых для занятия хореографией и главной задачей данной программы является физическое, профессиональное и духовное развитие учащихся, а также подготовка ребёнка к поступлению в первый класс хореографического отделения, в физическом и моральном отношении. Подготовить его на уровень участников основного состава коллектива многоплановой хореографии ЙёлДыз.

### **1.3. Возраст, особенности возрастной группы детей участвующих в реализации программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 3-6 лет, дети от 3-4 лет без умений и навыков хореографического исполнительства, дети 5-6 лет имеющие подготовительные умения в ритмике, гимнастике. Поэтому при реализации программы учитываются не только требования программы дополнительного образования, но и возрастные психологические и физические особенности конкретного ребёнка.

Базисными характеристиками личности дошкольника, принятого в детскую школу искусств в подготовительные подгруппы, являются дисциплина поведения – свободное выражение ребёнком своих желаний, инициативность и неразрывно связанная с ней способность к творчеству, произвольность и свобода поведения, чувство прекрасного. Ребёнок находится в активной позиции, готовится к деятельности.

### **1.5.Сроки и этапы реализации программы**

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йолдыз» для детей дошкольного возраста 3-6 лет составляет 2 года.

#### **Этапы реализации программы:**

1. Подготовительный (1 год обучения) – развитие данных, развитие ритма, укрепление желания и интереса к данному виду деятельности;
2. Основной (2 год обучения) – формирование необходимых навыков, развитие творческого потенциала детей, выработка потребности в систематических занятиях по программе, диагностика способностей воспитанников, выявление

мотивации к участию в учебно-воспитательном процессе, анализ познавательного интереса к данному виду деятельности.

### **1.6. Формы и режим занятий**

Форма проведения учебных аудиторных занятий: продолжительность урока подгруппы «Бэлэкэч Йөлдызлар» 3-5 лет первого года обучения – 25 минут (из них учебная деятельность 20 минут), продолжительность урока подгруппы «Якты Йөлдызлар» второго года обучения, 5-6 лет второго года обучения – 30 минут (из них учебная деятельность 25 минут).

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения занятий, личный положительный пример педагогов, высокая требовательность к себе и ученикам, постоянная забота об обучающихся.

Чтобы лучше организовать педагогический процесс, в полной мере решать задачи воспитания, обучения, развития учеников, руководитель коллектива использует разнообразные формы организации занятий. Основная форма организации учебного процесса по хореографической гимнастике – партерный урок. Он может включать в себя: все виды физической подготовки (общую, специальную, техническую, музыкальную), урок хореографии, работу над техникой исполнения основных фигур, согласно классификационной программы, подготовку открытых уроков, выступлений отчётных концертах, конкурсах, теоретическую подготовку, психологическую подготовку.

Основной формой проведения учебного процесса в хореографической гимнастике является занятие.

1. Урок на середине зала.

2. Партерный урок.

3. Начальная акробатика.

4. Репетиции к отчётным концертам и конкурсам.

5. Воспитательная работа просмотр видео- выступлений основного состава коллектива многоплановой хореографии Йөлдыз.

6. Самостоятельная работа дома.



7. Летние занятия, включающие июнь и август.

### 1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки

По итогам реализации образовательной программы у учащихся должны быть:

*сформированы:*

- ✚ музыкально-ритмические навыки, гибкость, грация и пластика;
- ✚ умение эмоционального выражения, раскрепощения и творчества в исполнении хореографических постановок;
- ✚ комплекс гимнастических и акробатических умений, исполнительская культура;
- ✚ высокий уровень мотивации к успешности, активность в участии в концертной деятельности (групповые выступления в концертных программах, конкурсах, фестивалях)

*развиты:*

- ✚ опорно-двигательный аппарат, правильная осанка, органы дыхания и кровообращения, сердечно-сосудистая и нервная системы организма;
- ✚ владение навыками гимнастических и акробатических элементов;
- ✚ координационные, музыкальные и творческие способности, мышление, воображение, находчивость и познавательная активность;
- ✚ владение средствами исполнительской выразительности

воспитаны:

- ✚ художественный вкус, интерес к хореографическому искусству, традициям коллектива многоплановой хореографии Йёлдыз;
- ✚ культура общения и необходимые личностные качества.

На протяжении обучения необходимо развивать у учащихся творческое мышление, выразительность и эмоциональность в исполнении хореографических постановок, создавать условия, в которых участники коллектива испытывают радость ощущения исполнительской свободы и творческого комфорта.

Основные показатели эффективности реализации данной программы:

- ✚ высокий уровень мотивации учащихся к хореографическому исполнительству;
- ✚ профессиональное самоопределение одарённых детей в области хореографического образования;

✚ творческая самореализация учащихся, участие в смотрах-конкурсах, фестивалях, концертно-массовых мероприятиях.

### **1.8.Формы подведения итогов реализации программы**

Учебный материал распределяется по этапам обучения. Каждый этап имеет свои дидактические задачи, объем времени предусмотренный для освоения учебного материала. Контроль успеваемости подразумевает диагностику уровня освоения программы учащимися на всех этапах ее реализации и выступает важным элементом образовательного процесса в школе искусств. Главные принципы его проведения и организации: систематичность, учет индивидуальных особенностей учащегося, коллегиальность.

Контроль выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

#### **Формы контроля:**

*текущий* – имеет воспитательные цели, учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся. Контроль осуществляется преподавателем, регулярно в рамках расписания занятий учащегося и предполагает использование различных систем оценки. (на основании результатов текущего контроля выводятся четвертные, полугодовые, годовые оценки);

*промежуточный* – контрольный урок на завершающем учебный год занятии, в счет аудиторного времени (по итогам промежуточной аттестации учащимся выставляется оценка, которая заносится в журнал успеваемости) . В течение учебного года планируется ряд творческих показов: открытые выступления для родителей и преподавателей, отчетные концерты, мероприятия по пропаганде музыкальных знаний (концерты-лекции в общеобразовательных школах, дошкольных учреждениях, детском доме), участие в смотрах-конкурсах, фестивалях, концертно-массовых мероприятиях, отчетном концерте ДШИ.

Документы и материалы, с учетом которых составлена программа:

- Конвенция ООН о правах ребенка
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - Закон Республики Татарстан «Об образовании»
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р)

План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 3 729-р)

- Приказ министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 № 06-1844)
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (2014)
- Инструкция по технике безопасности
- Должностная инструкция преподавателя дополнительного образования

## II. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-тематический план (1-2 год обучения). Срок реализации – 2 года.

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Количество часов (практич.)	Место проведения	Форма контроля
<b>1 год обучения</b>					
1-24	Первая часть урока (подготовительная): - постановка рук позиции, ввод - постановка ног, позиции ног - построение детей по линиям; - поклон педагогу; Вторая часть урока (основная): - изучение	Первая часть урока: 1. Разучивание и постоянное повторение и постановка позиций рук классического танца. Постановка корпуса. Повторение и закрепление. 2. Изучение и осваивание линий, правильного и ровного построения. Повторение и закрепление. Постановка корпуса.	24	2 каб.	Контроль самостоятельной работы

	тренировочных упражнений на середине зала; - партерная гимнастика, растяжка (на ковриках) Третья часть урока - ритмика - поклон педагогу;	Вторая - основная часть урока. Сидя на коврик: 1. Исходное положение сидя (ноги вместе вытянуты вперед, руки на поясе). 2. Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции. 3. Упражнения для развития подъема стопы. 4. Наклониться вперед, потянуться животом к коленям, руки на щиколотках; выпрямиться; руки отвести назад, приподнять корпус на руках (спина прямая). 5. Наклоны корпуса к ногам по первой прямой позиции (складочка). 6. Подготовка к вертикальной складочке, поочередное острое поднятие ног вверх. 7. Поочередное вытягивание ног в сторону, за пяточку. 8. Складочка с ногами в полу – канате, корпус как на складочке. 9. Исходное положение сидя, «лягушка».			
25-34	Подготовка к новомуднему концерту		10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35-51	Первая часть урока (подготовительная): - постановка рук позиции, ввод - постановка ног, позиции ног - построение детей по линиям; - поклон педагогу; Вторая часть урока (основная): - изучение тренировочных упражнений на середине зала; - партерная гимнастика, растяжка (на ковриках)  - поклон педагогу;	10. Приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко») 11. Двумя руками потянуть обе ноги вверх («корзиночка») 12. Покачаться вперед-назад («качалочка») 13. «Лодочка», упражнения на укрепление мышц спины. 14. Упражнение «березка». В положении «березка» ноги прямые в коленях опустить за голову, пальцами коснуться пола. 15. В положении «березка» ноги согнуть и поставить колени на пол («улитка») 16. Лежа на спине поднятие прямых, натянутых ног вертикально в верх.	17	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
51-55	Первая часть урока (подготовительная): - постановка рук позиции, ввод - постановка ног, позиции ног - построение детей по линиям; - поклон педагогу; Вторая часть урока (основная): - изучение тренировочных упражнений на середине зала; - партерная гимнастика, растяжка (на ковриках)  - поклон педагогу;	17. Мостик из положения лежа. Стоя на коленках: Исходное положение стоя на коленях.	5	2 каб.	Контрольный урок
56-80	Первая часть урока (подготовительная): - постановка рук позиции, ввод - постановка ног, позиции ног - построение детей по		33	2 каб.	Контроль самостоятельной работы

	<p>линиям; - поклон педагогу; Вторая часть урока (основная): - изучение тренировочных упражнений на середине зала; - партерная гимнастика, растяжка (на ковриках)</p> <p>- поклон педагогу;</p>	<p>Заключительная часть урока</p> <p>Третья часть урока.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону</li> <li>2. Перескоки с ноги на ногу и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена</li> <li>3. Медленное поднятие рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону</li> <li>4. Танцевальный шаг с носка</li> <li>5. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями</li> <li>6. Шаги на пятках. Шаги на внутренней и внешней стороне стопы.</li> <li>7. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении</li> <li>8. Боковой галоп.</li> <li>9. Подскоки.</li> <li>10. Упражнение «пружинка» двумя ногами по шестой позиции.</li> <li>11. Упражнение «пружинка» попеременно каждой ногой.</li> <li>12. Подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по шестой позиции.</li> </ol> <p>Поклон в конце урока.</p>			
81-88	Подготовка к контрольному уроку по партерной гимнастике.	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. Упражнение мостик</li> <li>14. Шпагаты ,канат</li> <li>15. Отжимания.</li> </ol>			Контроль самостоятельной работы
<b>ИТОГО:88</b>					
<b>2 год обучения</b>					
1-24	<p>Первая часть урока (подготовительная): - постановка рук позиции, ввод - постановка ног, позиции ног - построение детей по линиям; - поклон педагогу; Вторая часть урока (основная): - изучение тренировочных упражнений на середине зала; - партерная гимнастика,</p>	<p>Первая часть урока:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание и постоянное повторение и постановка позиций рук классического танца. Постановка корпуса. Повторение и закрепление.</li> <li>2. Изучение и осваивание линий, правильного и ровного построения. Повторение и закрепление. Постановка корпуса.</li> </ol> <p>Вторая - основная часть урока. Сидя на коврике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходное положение сидя (ноги вместе вытянуты</li> </ol>	24	2 каб.	Контроль самостоятельной работы

	растяжка (на ковриках) Третья часть урока - ритмика Четвёртая часть урока. Танцевальные движения к постановке. Постановка танца. - поклон педагогу;	вперед, руки на поясе). 2. Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции. 3. Упражнения для развития подъема стопы. 4. Наклониться вперёд, потянуться животом к коленям, руки на щиколотках; выпрямиться; руки отвести назад, приподнять корпус на руках (спина прямая). 5. Наклоны корпуса к ногам по первой прямой позиции (складочка). 6. Подготовка к вертикальной складочке, поочередное острое поднятие ног вверх. 7. Поочередное вытягивание ног в сторону, за пяточку. 8. Складочка с ногами в полу – канате, корпус как на складочке. 9. Исходное положение сидя, «лягушка». 10. Приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко»).			
25-34	Подготовка к новогоднему концерту	руки отвести назад, приподнять корпус на руках (спина прямая). 5. Наклоны корпуса к ногам по первой прямой позиции (складочка). 6. Подготовка к вертикальной складочке, поочередное острое поднятие ног вверх. 7. Поочередное вытягивание ног в сторону, за пяточку. 8. Складочка с ногами в полу – канате, корпус как на складочке. 9. Исходное положение сидя, «лягушка». 10. Приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко»).	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35-51	Первая часть урока (подготовительная): - постановка рук позиции, ввод - постановка ног, позиции ног - построение детей по линиям; - поклон педагогу; Вторая часть урока (основная): - изучение тренировочных упражнений на середине зала; - партерная гимнастика, растяжка (на ковриках) Третья часть урока - ритмика Четвёртая часть урока. Танцевальные движения к постановке. Постановка танца. - поклон педагогу;	11. Двумя руками потянуть обе ноги вверх («корзиночка»).	17	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
51-55	Подготовка к контрольному переводному экзамену партерной гимнастике.	на укрепление мышц спины. 14. Упражнение «берёзка». В положении «берёзка» ноги прямые в коленях опустить за голову, пальцами коснуться пола.	5	2 каб.	Контрольный переводной экзамен
56-80	Подготовка к отчётным концертам. Переводной экзамен.	15. В положении «берёзка» ноги согнуть и поставить колени на пол («улитка»).	33	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
		16. Лежа на спине поднятие прямых, натянутых ног вертикально в верх. Раскрывание в стороны до конца на пол. 17. Мостик из положения лежа. Стоя на коленках: Исходное положение стоя на коленях. 18. Подготовительные упражнения спины и корпуса для выполнения мостика. 19. Мостик.			

		<p>20. Мостик в переходе на локти.  21. Кач спины в мостике  22. Отжимания.  23. Кач пресс.</p> <p>Заключительная часть урока</p> <p>Третья часть урока.  1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону  2. Перескоки с ноги на ногу и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена  3. Медленное поднятие рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону  4. Танцевальный шаг с носка  5. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями  6. Шаги на пятках. Шаги на внутренней и внешней стороне стопы.  7. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении  8. Боковой галоп.  9. Подскоки.  10. Упражнение «пружинка» двумя ногами по шестой позиции.  11. Упражнение «пружинка» попеременно каждой ногой.  12. Подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по шестой позиции.</p>			
81-88	Подготовка к контрольному уроку по партерной гимнастике, для поступления в первый класс обучения на хореографическое отделение.	<p>13. Упражнение мостик  14. Провисы со скмейки (шпагаты, канат)  15. Отжимания.  Поклон в конце урока.</p>			Контроль самостоятельной работы
<b>ИТОГО: 88</b>					

***Содержание учебного плана первого-второго года обучения.***

Виды внеаудиторной работы:

- самостоятельные занятия по подготовке учебной программы;

- подготовка к контрольным урокам; - подготовка к концертным, конкурсным выступлениям;
- посещение учреждений культуры (филармоний, театров, концертных залов, музеев и др.);
- участие учащихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательной организации и др.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, данное время направлено на освоения учебного материала.

В первый и второй год обучения гимнастике, когда у ребенка 3-6 лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и мышечный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа или сидя). Особое внимание необходимо уделять осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делать, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускоряет выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепляет теоретическое понимание и практическое умение, что положительным образом сказывается на качестве исполнения изучаемого материала.

В практические задачи данного курса входят:

- формирование осанки; - корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
- воспитание психологических качеств личности;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой.

Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного учащегося, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др. В процессе обучения учащиеся знакомятся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. На уроках гимнастики осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.



Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка, является импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить трудоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим предъявляются высокие требования к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

### ***Ожидаемые результаты первого-второго года обучения***

По окончании 1 года учащиеся должны *владеть*:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;

*уметь*:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;

По окончании 2 года учащиеся должны *владеть*:

- приёмами вращения;
- силой мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.

*уметь*:

- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений.

## **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Формы, приёмы и методы организации образовательного процесса***

Оценка качества знаний, умений, навыков применяется при проведении всех видов контроля:

- текущего контроля успеваемости;
- промежуточной аттестации учащихся

Вид контроля	Задачи	Формы
Текущий контроль	- поддержание учебной дисциплины, - выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, - повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется преподавателем по специальности регулярно (с периодичностью не более чем через два, три урока) в рамках расписания занятий и предлагает использование различной системы оценок.	контрольные уроки, академические концерты, подготовка к отчетным концертам, контроль самостоятельной работы
Промежуточная аттестация	определение успешности развития учащегося и усвоения им программы на определенном этапе обучения	контрольные уроки (показ части программы), отчетный концерт

В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно и точно оценить выступление учащегося.

### *Методы обучения*

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

- ✚ Словесный (объяснения); Наглядный (показ);
- ✚ Практический (работа над упражнениями по частям, целостные прогоны);
- ✚ Метод страховки и помощи (при исполнении полуакробатических и акробатических элементов);
- ✚ Счёт (все упражнения исполняются только по счёт и проговаривание);

Процесс обучения осуществляется на основе следующих принципов:

- ✚ Сознательности и активности;
- ✚ Систематичности и последовательности;
- ✚ Доступности и индивидуализации.

Очень важно взаимодействие преподавателя, ребенка, родителей. С заинтересованными родителями преподавателю легче найти общий язык с ребенком, использовать меры воздействия для воспитания качеств, необходимых и в моём коллективе, и в повседневной жизни.

Для контакта с родителями проводятся собрания, открытые уроки, отчётные концерты, которые награждаются грамотами, сувенирами, памятным подарками (система поощрения может быть также организована с помощью родителей).

### ***Методические рекомендации на 1-2 год обучения***

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

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным. Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (во втором полугодии 1-го класса) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела. Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

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

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

Формы работы:

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

- посещение тренировок гимнасток в спорткомплексе «Динамо» (во возможности);

Яркими диагностиками качества урока становятся:

- увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением;

- появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

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

Основные принципы:

- вариативность программы (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);

- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному»;

- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала;

- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха.

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

- постепенное увеличение физической нагрузки;

- чередование темпа нагрузки; - равномерность нагрузки на обе ноги;

- свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;

- степень его сложности;

- особенности класса, как исполнительского коллектива.

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

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

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

На практических занятиях очень важно:

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

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

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

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

В каждом классе в зависимости от возрастной категории и подготовленности группы музыкальное сопровождение урока различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске. Музыка несёт функцию организатора, устанавливая единый для всех ритм, темп. Но на этом её влияние не заканчивается, возможности воздействия музыки на детей гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения

**Техника безопасности.** При выполнении упражнений на растяжку, гибкость, акробатические элементы необходимо быть предельно осторожным. Все упражнения только под наблюдением преподавателя. В случае болевых ощущений необходимо сообщить об этом преподавателю. Каждый ученик должен предоставить справку о состоянии здоровья.

#### **Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.**

Для успешной реализации программы необходимо:

- просторный кабинет с зеркалами;
- фортепиано;
- концертмейстер;
- музыкальный центр;
- музыкальные диски;
- танцевальная обувь;
- танцевальная форма;
- коврик для гимнастики.

#### **IV. Список литературы, электронные образовательные ресурсы**

Шипилина И. Хореография в спорте. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004. – 307 с.

Коркин В.П. Азбука спорта. Акробатика. –М., «Физкультура и спорт», 1983.

Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., «Просвещение», 1989 .

Е. В. Горшкова. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. - М., 1990

Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей., вып.4 – М, 1980.

Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Методическое пособие. – Издательство Удмуртского Университета , 1992.

Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. –М., «Владос», 2001.

*Электронные образовательные ресурсы*

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/05/12/kompleks-utrenney-ritmicheskoy-gimnastiki>

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2016/06/02/kompleksy-akrobaticeskikh-uprazhneniy-dlya-detey>

<https://kidteam.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-dlya-detey-2.html>

Пронумеровано и прошнуровано

23 (двадцать три) листа

Директор

С.А. Зиновьева

