

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ИМ. Ю.А. ГАГАРИНА»**

СОГЛАСОВАНО

Протокол методического совета
ГБУ ДО КО
«ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина»
от 28 августа 2020 г. № 8

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБУ ДО КО
«ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина»
№ 200-ОД от 28 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
АНСАМБЛЯ ТАНЦА «ВДОХНОВЕНИЕ»
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
В СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ»**

срок реализации – 1 год
возраст детей - 13-17 лет

Подчерняева Ольга Юрьевна
педагог дополнительного образования

Калуга
2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является общеобразовательной общеразвивающей художественной направленности, очной формы обучения, для детей 10-14 лет, сроком реализации **1 год, базового уровня освоения**.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в необходимости воспитания духовно богатой, творческой, физически активной гармонично развитой личности. Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-двигательные задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, но и призваны помочь ребенку осознать свою неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

Новизна программы состоит в её прикладном характере. Программа имеет ярко выраженную интегративную направленность как составная часть подготовки участников ансамбля танца «Вдохновение». В программе пластиично соединены такие виды искусства как танец, музыка, а также знания из области анатомии, физиологии, гигиены и медицины.

Отличительной особенностью программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям; а также формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Программа модифицированная

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по художественной гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Адресат программы

Обучение рассчитано на детей **13 до 17 лет**

Объём и уровень освоения программы

Программа рассчитана на 108 часов, срок реализации 1 год, очная форма обучения, базовый уровень.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Виды занятий – контрольные и открытые занятия, выступления, конкурсы и соревнования.

Режим занятий

3 часа в неделю: 1 раз - 2 часа и 1 раз – 1 час (108 часов)

Условия реализации программы

Набор производится из учащихся, прошедших стартовый курс и(или) успешно выполнивших нормативы стартового курса. Группы формируются с учётом физического развития учащихся.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: содействие физическому развитию ребенка по средствам художественной гимнастики; формирование грациозности, изящества, воспитание хороших манер поведения, развитие пластики движений; создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к художественной гимнастике.

Задачи:

обучающие:

- формировать практические умения и навыки в области художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

воспитывающие:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

развивающие:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

1.3. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Теория	Практика
1	Вводные занятия	1	1	–
2	Физическая подготовка	37	4	33
2.1	- общегигиеническая подготовка	12	1	11
2.2	- специально-физическая подготовка	11	1	10
2.3	- прыжковые упражнения	7	1	6
2.4	- акробатика	7	1	6
3	Техническая подготовка	37	3	34
3.1	- упражнения со скакалкой	13	1	12
3.2	- упражнения с мячом	12	1	11
3.3	- упражнение с обручем	12	1	11
4	Музыкально-ритмическая подготовка	25	2	23

4.1	- хореографическая подготовка	14	1	13
4.2	- музыкально-двигательная подготовка	11	1	10
5	Лекционные занятия	4	4	-
6	Открытые мероприятия в форме соревнований	2	-	2
7	Промежуточная аттестация Итоговая аттестация	1 1	- -	1 1
	Итого часов:	108	14	94

1.4. Содержание программы

Раздел 1. ВВОДНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Теория:

Профилактика травматизма;
оказание первой медицинской помощи;

Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 2.1 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- правила выполнения строевых упражнений;
- методика выполнения изучаемых движений;
- терминология.

Практика:

1.Строевые упражнения:

- ходьба в движении;
- повороты на месте

2. Общеразвивающие упражнения:

- различные комплексы ОРУ;
- упражнения для развития двигательных качеств.

3. Игры и игровые упражнения:

- обучающие игры;
- малоподвижные игры;
- эстафеты;
- упражнения из других видов спорта.

ТЕМА 2.2 СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- терминология.

Практика:

1.Базовые упражнения:

- упражнения для правильной постановки ног и рук;
- упражнения в равновесии;

– равновесие в стойке на левой, на правой ноге;

2.Специальные упражнения:

a) упражнения в равновесии:

– заднее;

– переднее;

– боковое;

б) волны:

– боковая волна;

– боковой взмах;

– волна туловищем;

в) вращения:

– одноименные повороты от 110° до 540° ;

– разноименные повороты от 180° до 360°

- стойка на носках;

- переднее равновесие.

ТЕМА 2.3 ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

- техника упражнений в более быстром темпе;

- терминология.

Практика:

Прыжок шагом с разбега;

2.подбивной прыжок в кольцо с лета;

3.подбивной прыжок в кольцо с разбега;

4.прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу.

ТЕМА 2.4 АКРОБАТИКА

Теория:

- понятия «кувырок», «шпагат», «мост», «колесо»;

- терминология.

Практика:

1.«Мост» из положения стоя;

2. «паучок»;

3. стойка на руках;

4.«колесо»;

5.кувырок вперед через плечо;

6. кувырок назад

1.кувырок назад;

2.кувырок боком;

3.шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат.

Раздел 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 3.1 УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Теория:

- Требования к правильному выбору предмета;

- терминология.

Практика:

1.Подкрутки;

- высокий бросок;
- 3.бросок с ловлей за середину;
- 4. «мельница»;
- 5.бросок с кувырком;
- 6. прыжки различной сложности

ТЕМА 3.2 УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Теория:

- Требования к правильному выбору предмета;
- терминология.

Практика:

- 1.Перекаты по рукам и груди;
- 2.перекат с броска;
- 3.повороты с мячом;
- 4.броски через плечо;
- 5.броски с ловлей одной рукой;
- 6. броски и ловля за спиной;
- 7. бросок с кувырком;
- 8. отбивы разными частями тела.

ТЕМА 3.3 УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

Теория:

- Требования к правильному выбору предмета;
- терминология.

Практика:

- 1.Махи одной и двумя руками;
- 2. вращение вокруг туловища;
- 3. вращения на кисти;
- 4. перекаты по полу;
- 5. «вертушка»;
- 6. бросок и ловля одной рукой;
- 7. ловля во вращении с броска;
- 8.прыжки через обруч

Раздел 4. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 4.1 ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- Музыкальные игры соревновательного характера.

Практика:

- 1.Вальсовый шаг поворотом;
- 2.вальс в парах;
- 3.элементы русского танца;
- 4.элементы современного танца

ТЕМА 4.2 МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

- Музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма;
- различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем;
- понятия: мотив, мелодия.

Практика:

Беседы о знаменитых композиторах;
2.музыкальные игры на распознавание темпа музыки;
3.танцы.

Раздел 5. ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

Теория:

Современные олимпийские виды спорта;
Знаменитые российские спортсмены.

Раздел 6. ОТКРЫТИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ФОРМЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Практика:

1.Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.

Раздел 7. АТТЕСТАЦИЯ

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Практика:

Декабрь: открытый урок для родителей по пройденному материалу (проказ упражнений со скакалкой, мячом);

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Практика:

Май: открытый урок (в форме соревнования) для родителей по пройденному материалу (показ упражнений со скакалкой, мячом, обручем).

1.5. Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся

должны знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- правила поведения в зале;
- методику выполнения изучаемых движений на середине зала;
- названия предметов художественной гимнастики;

должны 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (составляется ежегодно) вынесено в отдельный документ

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для хореографической подготовки важно иметь помещение с горизонтальной опорой вдоль стен высота одной опоры 80, другой - 110.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%.

Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала, и чистка ковра.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастический инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Важно, чтобы на тренировках гимнастки были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты и футболка), на ногах специальные полутапочки, волосы приbrane в узел (шишку).

2.3. Формы аттестации

Итоговая аттестация учащихся проводится по итогам освоения программы. Промежуточная аттестация осуществляется по итогам сдачи нормативов. Срок промежуточной аттестации – декабрь. Срок итоговой аттестации – май.

Формы отслеживания и фиксации результатов: уровень освоения учащимися программы выясняется путём выполнения ими контрольных нормативов, психолого-педагогической диагностики, тестирования.

Формами представления результатов являются соревнования, концертные выступления, открытое занятие в соревновательной форме между детьми одной возрастной группы, отчетные концерты.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий. Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса учащихся к художественной гимнастике и хореографии, их участие в мероприятиях и жизнедеятельности Учреждения

2.4. Контрольно-измерительные материалы

Диагностика:

Определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение года с помощью следующих методов:

- специальные тестовые задания;
- беседы;
- наблюдения;
- анализ открытых занятий;
- выступления в форме соревнования.

Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса.

Диагностика уровня обученности производится системно (начало года, середина, конец года) в содружестве педагога дополнительного образования и педагога — психолога.

В начале первого этапа обучения проводится «срезовая диагностика музыкальных способностей и гимнастических навыков» (см. Приложение №1). Данные заносятся в общую таблицу и в результате получаем количественные показатели диагностируемых способностей и наблюдаемых качеств каждого обучающегося.

На стартовом уровне обучения используется метод наблюдения, т.е. педагог заранее формулирует, что именно он хочет наблюдать у детей, затем все параметры выносятся на разработанную шкалу, и в результате получаем количественные показатели наблюдаемого качества у каждого ребенка.

На базовом и продвинутом уровнях обучения наиболее приемлем метод тестирования достижений.(см. Приложение №2).

На основании полученных данных проводится самокоррекция программы с целью достижения ее максимального эффекта.

2.5. Методические материалы

В основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) нравственность – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) эстетика – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) здоровый образ жизни – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- 6) мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Реализация программы возможна на основе следующих принципов:

- воспитывающего обучения (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности),

- сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности),

- доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия),

- прочности и прогрессирования (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований).

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределить движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музикально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудного, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музикально - двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музикально-двигательных заданий.

Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на три этапа: I этап – начальное обучение новым упражнениям; II этап – углубленное разучивание; III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движением во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий. Образовательная программа предполагает групповую, коллективную и фронтальную форму занятий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительная часть - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Аганянц, Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов – М.: 2002.
2. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология/А.В. Акрушенко – М.: Эксмо, 2006.
3. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития/ И. А. Аршавский - М.: 2001.
4. Аулик, И.В. Детская спортивная медицина/ И.В. Аулик - М.: 2002.
5. Бальсевич, В.К. Как понять школьника?//Физическая культура и спорт. - 2000. - №1.
6. Батышев, А.С. Практическая педагогика для начинающих преподавателей/ А.С. Батышев. – М.: Ассоциация Профессиональное образование, 2003.
7. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта/ Я.С. Вайнбаум. – М.: ACADEMA, 2002.
8. Верхушанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхушанский – М.: 2004.
9. Волков, В.М. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин – М.: Физическая культура и спорт, 2003.
10. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юных спортсменов/Л.В. Волков – К.: Здоровье, 2008.
11. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека И.В. Гайворонский. – М.: Академия, 2008.
12. Говорова, Л.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике/ Л.А. Говорова, А.В. Плещань – М.: 2010.
13. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебное пособие для высших и средних учебных заведений/ В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. - М.: Владос-пресс, 2003.
14. Жукаускене, Р. Особенности работы учителя с детьми 1-2 классов // Здоровье школьника. -2011. -№7.
15. Журавин, М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н.К. Меньшикова.-4-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2006.
16. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/ В.М, Зациорский. – М.: Советский спорт, 2008.
17. Иваницкий, М.Ф. Анатомия Человека/ М.Ф Иваницкий – М.: Физкультура и Спорт, 2003.

18. Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой/ Л.А. Карпенко, И.А. Виннер – М.: 2010.
19. Кечеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике/ Л. Кечеджиева - М-София: Физкультура и спорт, 2001.
20. Койнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Э.Б Койнова – М.: ИНФА, 2007.
21. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика/ Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2011.
22. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф Курамшин – М.: Советский спорт, 2003.
23. Лисицкая, Т. Хореография в гимнастике/ Т. Лисицкая – М.: Физическая культура и спорт, 2000.
24. Мартовский, А.Н. Гимнастика в школе/ А.Н. Мартовский - М.: Физкультура и спорт, 2004.
25. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев – М.: Физическая культура и спорт 2007.
26. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество/ В.С Мухина - М.: Академия 2001.
27. Нимеровский, В.М. Физкультурный инвентарь в системе дополнительного образовательного учреждения, школы и высших учебных заведений/ В.М. Нимеровский - П.: 2006.
28. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов/ Л.Ф Обухова — М.: Высшее образование; МГППУ 2006.
29. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин – М.: физкультура и спорт, 2002.
30. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов/ В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 2006.
31. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н Платонов – М.: Советский спорт, 2005.
32. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта/ А.В. Родионов - М.: Мир, 2004.
33. Санин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков/ М.Р. Санин, З.Г. Брыскина. – М.: Академия, 2002.
34. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты/ Л.А. Семенов - М.: Советский спорт, 2005.
35. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта/ В.М. Смирнов. – М.: Владос Пресс, 2001.
36. Солодков, А.С. Сологуб Е.Б. Физиология человека/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спор, 2008.
37. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология/ Е.А. Сорокоумова.- СПБ.: Питер 2009.
38. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/ Э.Я. Степаненкова – М.: ACADEMA, 2006.
39. Филиппович, В. И. Теория и методика гимнастики/ В.И. Филиппович - М.: Пресвещение, 2001.

40. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия 2003.
41. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена/ А.Г Хрипкова – М.: Просвещение 2001.
42. Чикуров, В.И. Гибкость// Физическая культура и спорт. -2008. -№6.

Источник: <http://5fan.ru/wievjob.php?id=362>

Литература для детей

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости/ М.Дж. Алтер – К.: Олимпийская литература, 2002.
2. Баршай, В.М. Гимнастика/ В.М. Баршай. – М.: Феникс 2009.
3. Броненко, В.А. Здоровье и физическая культура/ В.А. Броненко. – М.: Альфа-М, 2003.
4. Васютин, Н. А. Выступают юные гимнасты: Научно-популярная литература/ Н. А. Васютин. - М.: Детская литература,2000.
5. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика/ Л.А. Карпенко – М.: 2003.
6. Портнов, Ю.М. Художественная гимнастика/ Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 2008.
7. Родиченко, В.С. Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры (история и современность)/ В.С. Родиченко – М.: Советский спорт, 2009.
8. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник/ В.С. Родиченко – М.: физкультура и спорт, 2011. – Самусев, Р.П. Атлас анатомии человека/ Р.П. Самусев – М.: Оникс 21 век. Мир и образование, 20

СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результат программы	Направление Диагностики	Возрастные характеристики обучающихся	Параметры диагностики	Методы диагностики	Контрольные мероприятия, методики
1	2	3	4	5	6
	Теоретические и практические ЗУН	7 - 8 лет - 8 - 9 лет	<p>Прослушав теоретический курс и овладев практическими навыками 1-го года обучения, обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития художественной гимнастики; - правила поведения в зале; - методику выполнения изучаемых движений на середине зала; - названия предметов художественной гимнастики. <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заниматься самостоятельно утренней гимнастикой; 	Наблюдение, анкетирование, опрос	Анкетирование Тестирование по основам

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
--	--	--	--	--

Обучение	I. Теоретические и практические ЗУН	9-10 лет- 10-11 лет	<p>Прослушав теоретический курс и овладев практическими навыками 2-го года обучения, обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приемы расслабления; – элементарные сведения об организме человека; – правила здорового питания; <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 		
----------	-------------------------------------	------------------------	---	--	--

		11 - 12 лет - 13-14 лет	<p>Прослушав теоретический курс и овладев практическими навыками 3-го года обучения, обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- приемы оказания первой помощи;- приемы самоконтроля за физическим состоянием;- правила личной гигиены;- приемы самоанализа; <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- четко выполнять базовые элементы;- четко выполнять специальные элементы;- выполнять соревновательные упражнения;- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;- распознавать ⁴ритм, темп и характер музыкального произведения.	<p>Наблюдение, тестирование, анкетирование, опрос, анализ творческих работ, тесты достижений</p>	<p>Тестирование сбора обработки</p> <p>и</p> <p>«</p>
--	--	----------------------------	--	--	---

	Обучающиеся всех возрастов	Личностные достижения учащихся в процессе усвоения предметной программы	Анализ продуктов творческой деятельности:, участие в областных, Всероссийских и Международных конкурсах; метод наблюдения; метод экспертных оценок	Создание самостоятельных творческих работ:тематических, и пр.; практическая работа по всем разделам ... по годам обучения. конкурсные по годам обучения.
	7 – 13 лет	1. Самооценка (отношение к себе)	Тестирование, метод наблюдения	методика «Солнечная система» Методика «Самооценка»

	II. Практическая творческая деятельность учащихся	7 – 13 лет	2. Творческие способности	Тестирование, конкурсные и иные творческие мероприятия, метод экспертных оценок	Контрольный список характеристик креативной личности Тест креативности «Использование предмета», анкета для педагогов
Развитие	I. Особенности личностной сферы	7 – 13 лет	1. Самоотношение личности	Тестирование,	Методика определения самооценки (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн) «Оценка самоотношения личности» (по В.В.Столину), тест «Дом, дерево, человек», «Несуществующее животное»
		7 – 13 лет			

		2. Творческие способности	Тестирование,	Тест верbalной креативности, анкета для педагогов
	7 – 13 лет 7 – 13 лет	1.Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	Опросник САН «Социометрия», анкета «Наши отношения», анкета «Сплоченность коллектива»
		1.Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	«Социометрия», «Оценка психологического климата коллектива», методика «Незаконченные предложения», методика измерения уровня тревожности
II. Особенности личности в		2. Коммуникативные навыки	Методы наблюдения, анкетирования, тестирование	Тест «Коммуникативные и организаторские способности»

	системе социальных отношений	7 – 13 лет 7 – 13 лет 7 – 13 лет	Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование	Анкета (адаптированная) «Я и мое свободное время»
			Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование	Анкета «Я и мое свободное время»
	I.Самоорганизация свободного времени	7 – 13 лет	Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование	

Приложение №1

1. Общая физическая подготовка - повышение общей дееспособности , прыжковые упражнения, акробатика.

3 балла – не может показать заранее показанные упражнения

4 балла – допускает незначительнее ошибки

5 баллов – повторяет без ошибок точно.

2. Упражнения с предметами – упражнения с мячом обручем, скакалкой. (Приложение №3)

3 балла – не может показать выученное упражнение

4 балла – частично, образно передает настроение упражнения

5 баллов – полное владение предметами.

3. Пластиичность, гибкость - искусство владения своим телом в естественных условиях. (Приложение №4)

3 балла – недостаточно согласованы движения и жесты

4 балла – движения недостаточно изящны

5 баллов – согласованность ритмических движений тела

4. Музыкально-ритмическая подготовка - освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев;

- освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальных способностей.

3 балла – при танцевальной импровизации используют только разученные движения

4 балла – частично вносит изменения в разученные движения

5 баллов – придумывает совершенно новые движения

Приложение № 2

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

УЧЕБНЫЙ ГОД

ГОД ОБУЧЕНИЯ

Приложение №3

Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей старшего возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом, скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой, что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.).

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево- вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками..

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при подлете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

И. п.- руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-вверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п.- обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, врающая обруч вперед назад.

Приложение № 4

Для определения уровня развития гибкости нами использовались следующие тесты:

Тест 1. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон производится на устойчивой гимнастической скамейке. Выполняется наклон вперед – вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Результат измеряется по расстоянию от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки. Учитывается зафиксированный результат в сантиметрах.

Тест 2. Разгибание в коленных суставах. Выполняется упор сидя сзади. Необходимо максимально выпрямить колени, стопы согнуть (взять на себя). Держать 3 секунды. Измеряется расстояние от пола до пяток в сантиметрах.

Тест 3. Перевод палки. Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измеряется расстояние в сантиметрах между кистями рук при выкрутите палки прямыми руками.

Тест 4. Прогибание назад в упоре лежа на бедрах. Испытуемый лежа на животе прогибается назад в упоре на руки. Максимально приблизить затылок к ягодицам. Удерживать 3 секунды. Оценивается расстояние от головы до пола. Измеряется в сантиметрах (см).

Тест 5. Мост. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый выполняет мост с максимальным прогибанием. Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук. Измеряется в сантиметрах (см).

Тест 6. Поперечный шпагат Выполняется поперечный шпагат. Измеряется расстояние в сантиметрах от пола до симфиза. Педагогический эксперимент проводился с целью подтверждения поставленной в работе гипотезы. Результаты эксперимента были подведены с помощью математической обработки (вычисление средней арифметической величины).