

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства «Эдельвейс»
Приморского района Санкт – Петербурга
(ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»)

ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
№ 03/21 от « 31 » 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от « 17 » 08 2021г. № 17/08
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА В ХОРЕОГРАФИИ»

Возраст обучающихся: 7-16 лет.
Срок реализации: 5 лет.

Разработчики:
Странадко Мария Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика в хореографии» разработана с учетом специфики работы ГБУ ДО Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс» Приморского района Санкт-Петербурга. В репертуаре коллектива много хореографических постановок, в которых используются гимнастические прыжки, элементы и связки, придавая им зрелищность и неординарность. Изучение основ гимнастики дает возможность ребенку наиболее полно раскрыть физические возможности своего тела, более свободно чувствовать себя на сцене.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования¹.

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Актуальность программы заключается в том, что она дает возможность детям, занимающимся хореографией, но не имеющим какой-либо подготовки в области культуры движения, ярко выраженных данных, необходимых для занятий хореографией, физически развиваться. Трудности в освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребёнка, а занятия гимнастикой позволяют ускорить процесс обучения.

С помощью гимнастики наиболее успешно решаются задачи гармоничного физического развития, т.к. в её распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Занятия гимнастикой гармонично развивают тело ребенка, формируют правильную осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают пластичность рук и корпуса, подвижность, силу и выносливость мышечно-связочного аппарата, развивают координацию движений. Данная программа ориентирована на решение этих задач.

Отличительной чертой данной программы является особый подбор гимнастических и хореографических упражнений, которые позволяют наиболее точно воздействовать на организм занимающихся, позволяют детям, не обладающим от природы необходимыми физическими данными, максимально полно раскрыть свой физический потенциал.

Содержание, методы и приемы работы с детьми направлены на духовное и физическое развитие ребёнка, приобщение к двигательной деятельности, обучение произвольному мышечному напряжению и расслаблению, анализу своих действий и действия сверстников, развитие навыков пространственной организации и точности произвольных движений, формирование навыков самоконтроля, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий на занятиях гимнастикой в разных направлениях хореографии.

Первые годы обучения (возраст 7-9 лет) совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка. Это обстоятельство накладывает на педагога особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки на каждом занятии. В 7 лет у ребёнка ещё не окреп позвоночный столб, слабо развиты мышцы и суставно-связочный аппарат, поэтому многие упражнения выполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать).

Образовательная программа «Гимнастика в хореографии», охватывая гимнастическую и хореографическую подготовку учащихся, содержит разделы:

- «Строевая подготовка»,

¹ 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

- «Упражнения со скакалкой»,
- «Общеразвивающие упражнения»,
- «Танцевально-акробатические упражнения».

Строевые упражнения используются для решения следующих педагогических задач – воспитание чувства ритма и темпа, формирование навыков коллективного действия, служат хорошим средством воспитания дисциплины и организованности, а также для формирования правильной осанки и ориентировки в пространстве.

К упражнениям со скакалкой относятся различные прыжковые и беговые упражнения на скакалке. Ценность их заключается в том, что они оказывают всестороннее воздействие на организм человека, сочетают в себе физическую и кардионагрузку, подготавливают к овладению сложными двигательными навыками, развивают координацию и выносливость.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению мышечно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения, которые включает в себя этот раздел, направлены на развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Большую роль ОРУ играют в формировании осанки: укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы.

Танцевально-акробатические упражнения развивают точность оценки движений, пластичность и выразительность, особенно при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением. Разнохарактерность быстрых и медленных движений оказывает специфическую нагрузку на организм. Относительно большая длительность вольных упражнений позволяет развивать с их помощью выносливость. Использование в данном разделе упражнений с акробатической направленностью служит прекрасным средством совершенствования волевых качеств, умения ориентироваться в пространстве, способствует развитию ловкости. Прыжковые упражнения служат развитию координационных способностей, оказывают положительное воздействие на сердечнососудистую и дыхательную системы.

Занятия по программе призваны развить у учащихся способности творчески мыслить, находить нестандартные решения, создать основу для самопознания и успешной самореализации в социуме, что соответствует актуальным задачам современного образования.

Адресат программы

Программа «Гимнастика в хореографии» предназначена для мальчиков и девочек 7-16 лет, занимающихся в танцевальном коллективе. Для начала занятий по программе детям не обязательно иметь хорошие физические данные, знания и умения в области гимнастики. Программа рассчитана на детей, как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям.

Срок реализации образовательной программы: 5 лет

Объем образовательной программы:

1 вариант - 720 часов, 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 144 часа, 3 год обучения – 144 часа, 4 год обучения – 144 часа, 5 год обучения – 144 часа.

2 вариант - 1080 часов, 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов, 5 год обучения – 216 часов.

Образовательная программа является разноуровневой.

Цель программы: формирование у учащихся специальных знаний и основных гимнастических умений и навыков, способствующих успешным занятиям хореографией и развитию творческих способностей, формирование духовно-нравственных качеств подрастающего поколения.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить со специальной терминологией;

- дать элементарные знания по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- познакомить с основами биомеханики на основе собственного опыта;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- обучение основам техники выполнения гимнастических упражнений, элементов, связок;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование умения демонстрировать свои достижения зрителю;

Развивающие:

- развить творческие способности учащихся (образное мышление, воображение, фантазию, способность к импровизации и сочинительству, артистичность, эмоциональную выразительность);
- развить чувство ритма, музыкальность, координацию движений, внимание, наблюдательность;
- развить природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъем», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;
- расширить общий кругозор воспитанников;
- развить личностные качества ребёнка, его способности через обучение гимнастике и танцевальному искусству;

Воспитательные:

- сформировать нравственные нормы и ценности в поведении и сознании ребенка через погружение в мир искусства;
- воспитать волевые качества личности: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни, научить содержательно проводить свое свободное время;
- оказать помощь в социальной адаптации учащихся – сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе;
- воспитать уважение к традициям коллектива;
- воспитать смелость и решительность, т.к. освоение определенных двигательных действий невозможно без преодоления страха и отрицательных защитных реакций.

Условия реализации программы

Набор детей в возрасте 7-11 лет в группы 1-го года обучения по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта и физическим нагрузкам в целом.

Возможен прием на 2-ой и последующие годы учащихся, имеющих соответствующую физическую и хореографическую подготовку. Прием осуществляется по результатам просмотра физических и хореографических способностей и собеседования.

Образовательный процесс идет круглогодично, без учета каникулярного отдыха детей. В летний период учащиеся выезжают в детские оздоровительные лагеря, где основная цель – оздоровление детей, но параллельно идет освоение репертуара коллектива. Дети участвуют в общелагерной жизни, что позволяет решать задачи воспитания самостоятельности, ответственности, трудолюбия через ежедневное решение бытовых, социально-трудовых и коммуникативных проблем.

Формы проведения занятий:

- тренировка
- технический зачет
- соревнование
- участие в концерте

Формы организации деятельности детей на занятии:

В зависимости от задач занятия деятельность детей может быть организована различными способами:

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая – выполнение упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий;
- в парах – при проведении ОРУ, ОФП;
- индивидуальная – отработка сложных элементов;
- поточная – выполнение прыжков, гимнастических связок и элементов, лазанье (упражнения, проводимые поточным способом, должны быть знакомы обучающимся);
- игровая/соревновательная – можно проводить все виды упражнений основной гимнастики, в том числе и при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этой формы обучающие могут делиться на несколько команд.

Материально-техническое оснащение программы

- Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Поролоновые маты
- Жесткие гимнастические маты (полипропилен)
- Гимнастический мостик (приспособление для занятий акробатикой типа трамплина)
- Камера (спортивный инвентарь)
- Фитболы
- Набивные мячи (масса 1 кг)
- Скакалки
- Мультимедийное оборудование

Кадровое обеспечение программы

Данная программа может быть реализована педагогом, имеющим практический опыт проведения спортивных и хореографических занятий, имеющим двигательный опыт в спортивных видах, которые включает в себя программа, владеющим современными методами обучения, способным организовать детский коллектив, знающим особенности психического, физического и физиологического развития детей 7-16 лет. Для реализации программы необходимо наличие концертмейстера, владеющего игрой на фортепиано, аккордионе или баяне.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- творчески подходит к выполнению поставленных задач;
- создает и поддерживает доброжелательную атмосферу в коллективе;
- владеет координацией движений рук, ног, головы; своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений; силой своих мышц;
- владеет танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;

Метапредметные

- знает и выполняет правила поведения в коллективе;
- развиты физические данные: координация, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, эластичность мышц, подвижность суставов; исправление осанки;
- развиты память, внимание, мышление, воображение;

- развито чувство ритма;
- развито умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве.

Предметные

- знает:
 - общие сведения о гимнастике, гимнастическую терминологию,
 - начала анатомии и физиологии человека,
 - основы биомеханики,
- грамотно применяет полученные знания, умения и навыки на практике;
 - ориентируется в пространстве и времени;
 - может комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
 - владеет техникой выполнения разученных гимнастических упражнений;
 - ритмично выполняет элементы и связки в хореографических постановках.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1-го года обучения

Вариант 1

№	Тема, разделы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение выполнение заданий педагога
2.	Строевая подготовка	24	4	20	наблюдение технический зачет
3.	Упражнения со скакалкой	24	2	22	контрольные упражнения
4.	Общеразвивающие упражнения	60	10	50	соревновательные тесты
5.	Танцевально-акробатические упражнения	32	5	27	наблюдение выполнение заданий педагога
6.	Итоговое занятие	2		2	викторина показательные выступления
ИТОГО:		144	22	122	

Вариант 2

№	Тема, разделы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение выполнение заданий педагога
2.	Строевая подготовка	46	4	42	наблюдение технический зачет
3.	Упражнения со скакалкой	44	4	40	контрольные упражнения
4.	Общеразвивающие упражнения	60	10	50	соревновательные тесты
5.	Танцевально-акробатические упражнения	58	5	53	наблюдение выполнение заданий педагога
6.	Контрольное занятие	4	0	4	Выполнение практических заданий
7.	Итоговое занятие	2	0	2	викторина показательные выступления
ИТОГО:		216	24	192	

Учебный план 2-го года обучения

№	Тема, разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2.	Строевая подготовка	12	10,5	1,5	зачет
3.	Упражнения со скакалкой	20	19	1	баттл
4.	Общеразвивающие упражнения	58	53	5	соревнование
5.	Танцевально-акробатические упражнения	50	43	7	концерт, наблюдение
6.	Итоговое занятие	2	2		викторина, показательные выступления
ИТОГО:		144	128,5	15,5	

Вариант 2

№	Тема, разделы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение выполнение заданий педагога
2.	Строевая подготовка	24	4	20	наблюдение технический зачет
3.	Упражнения со скакалкой	30	4	26	контрольные упражнения
4.	Общеразвивающие упражнения	60	10	50	соревновательные тесты
5.	Танцевально-акробатические упражнения	94	5	89	наблюдение выполнение заданий педагога
6.	Контрольное занятие	4	0	4	Выполнение практических заданий
7.	Итоговое занятие	2	0	2	викторина показательные выступления
	ИТОГО:	216	24	192	

Учебный план 3-го года обучения

№	Тема, разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2.	Строевая подготовка	10	9	1	конкурс
3.	Упражнения со скакалкой	20	17	3	соревнование
4.	Общеразвивающие упражнения	57	51,5	5,5	технический зачет
5.	Танцевально-акробатические упражнения	53	45	8	баттл
6.	Итоговое занятие	2	2		концерт
	ИТОГО:	144	125,5	18,5	

Вариант 2

№	Тема, разделы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение выполнение заданий педагога
2.	Строевая подготовка	24	4	20	наблюдение технический зачет
3.	Упражнения со скакалкой	30	4	26	контрольные упражнения
4.	Общеразвивающие упражнения	60	10	50	соревновательные тесты
5.	Танцевально-акробатические упражнения	94	5	89	наблюдение выполнение заданий педагога
6.	Контрольное занятие	4	0	4	Выполнение практических заданий
7.	Итоговое занятие	2	0	2	викторина показательные выступления
	ИТОГО:	216	24	192	

Учебный план 4-го года обучения

№	Тема, разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2.	Строевая подготовка	9	8	1	конкурс
3.	Упражнения со скакалкой	16	15	1	соревнование
4.	Общеразвивающие упражнения	53	48	5	технический зачет

5.	Танцевально-акробатические упражнения	62	54	8	баттл
6.	Итоговое занятие	2	2		концерт
	ИТОГО:	144	128	16	

Вариант 2

№	Тема, разделы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение выполнение заданий педагога
2.	Строевая подготовка	24	4	20	наблюдение технический зачет
3.	Упражнения со скакалкой	30	4	26	контрольные упражнения
4.	Общеразвивающие упражнения	60	10	50	соревновательные тесты
5.	Танцевально-акробатические упражнения	94	5	89	наблюдение выполнение заданий педагога
6.	Контрольное занятие	4	0	4	Выполнение практических заданий
7.	Итоговое занятие	2	0	2	викторина показательные выступления
	ИТОГО:	216	24	192	

Учебный план 5-го года обучения

№	Тема, разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2.	Строевые приемы	8	7,5	0,5	конкурс
3.	Упражнения со скакалкой	17	16	1	срезноевание
4.	Общеразвивающие упражнения	52	48	4	технический зачет
5.	Танцевально-акробатические упражнения	62	54	8	баттл
6.	Итоговое занятие	3	3		Класс-концерт
	ИТОГО:	144	129,5	14,5	

Вариант 2

№	Тема, разделы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение выполнение заданий педагога
2.	Строевая подготовка	24	4	20	наблюдение технический зачет
3.	Упражнения со скакалкой	30	4	26	контрольные упражнения
4.	Общеразвивающие упражнения	60	10	50	соревновательные тесты
5.	Танцевально-акробатические упражнения	94	5	89	наблюдение выполнение заданий педагога
6.	Контрольное занятие	4	0	4	Выполнение практических

					заданий
7.	Итоговое занятие	2	0	2	викторина показательные выступления
	ИТОГО:	216	24	192	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 1-го года обучения

Обучающие

- знакомство с историей гимнастики;
- изучение гимнастической терминологии;
- овладение основами техники разучиваемых упражнений;
- обучение элементарным движениям под музыку;

Развивающие

- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие физических способностей;

Воспитательные

- воспитание внимательного отношения к педагогу и детям;
- воспитание дисциплинированности.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

- история гимнастики, виды гимнастики
- цель и задачи обучения
- необходимость физической нагрузки для укрепления мышц
- основы гигиены
- основные правила поведения на занятиях и при подготовке к ним
- основы взаимоотношений в коллективе
- травмы, причины травматизма, предупреждение

Практика

Знакомство детей между собой и с педагогом в игровой форме (игра «Назови себя»). Выявление способностей детей: проверка физических данных, исполнение простых шагов под музыку, простукивание простого ритма. Анкетирование родителей и детей.

Формы контроля

Выполнение заданий педагога для определения первичных знаний и умений учащихся.

2. Строевая подготовка

Теория

- значение строевой подготовки
- понятия: основная стойка, колонна, шеренга, диагональ, интервал, дистанция, круг, звено, направо, налево, кругом
- название команд и соответствующие им действия
- техника выполнения поворотов на месте

Практика

Строевые приемы:

- «основные построения» – строй (линия, колонна)
- «правильная постановка тела» – основная стойка

- «понятие о равнении» – повороты головы в указанном направлении с целью выровнять построение
- «шахматный порядок» – основное понятие о промежутках и построении в шахматном порядке
- «выполнение расчета» – расчет на первый-второй, расчет по порядку
- «Напра-Во!», «Нале-Во!», «Кругом!» – повороты на месте

Передвижения:

- обычный шаг, шаг с носка, «марш», шаг на месте
- переход от движения на месте к передвижению
- бег с захлестом ног назад
- движение бегом
- движение по кругу
- движение по диагонали
- движение с соблюдением интервала и дистанции

Построение и перестроение:

- построение в шеренгу
- построение в колонну
- построение в круг
- перестроение по звеньям на указанные места
- перестроение из одной шеренги в две

Размыкание и смыкание: по распоряжению на поднятые в стороны руки.

Формы контроля

Технический зачет на выполнение команд педагога и учащихся.

3. Упражнения со скакалкой

Теория

- терминология разучиваемых двигательных действий
- понятие «плоскости», в которой можно вращать скакалку: лицевая, боковая
- техника выполнения разучиваемых движений

Практика

Выполнение прыжковых и беговых упражнений на скакалке:

- выполнение основных прыжков с продвижением по линиям вперед, скакалка сложена в 4 раза в руках перед собой (прыжки с прямыми ногами, «поджатые», перескоки, подскоки, галоп)
- прыжки в скакалку с прямыми ногами на одном месте, вращая скакалку вперед
- вращение скакалки справа, слева, над головой
- упражнения с использованием скакалки на развитие подвижности плечевого пояса («выкручивание» скакалки, сложенной в 4, 6 раз)
- бег вперед с вращением скакалки в руках

Формы контроля

Выполнение контрольных упражнений.

4. Общеразвивающие упражнения

Теория

- понятия: правильная осанка, центр тяжести, сила, гибкость, координация
- названия частей тела (руки, стопа, кисть, бедро и т.д.)
- направления движения частей тела: вправо, влево, вверх, вниз
- виды движений: круговое, маховое, рывковое, отведение, приведение, поднимание, опускание, сгибание, разгибание и т.д.

- терминология положений тела и частей тела в пространстве (сед, стойка, поворот, упор, наклон, выпад)
- техника выполнения разучиваемых упражнений

Практика

Упражнения для формирования правильной осанки:

- упражнения на ощущение правильной осанки (у опоры, с предметами, лежа)
- упражнения на равновесие
- упражнения на развитие силы мышц спины

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны
- повороты головой направо, налево
- круговые движения головой

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- основные положения рук
- основные движения руками и плечевым поясом (поднимание и опускание, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения, рывковые движения) – проводятся на месте или в движении
- положения и движения кистями

Упражнения для ног:

- основные положения ног
- движения ногами (отведения, приведения, приседы, полуприседы, выпады)
- упражнения для развития растяжки, гибкости, подвижности: наклоны стоя, сидя, (ноги врозь, вместе), ходьба в наклоне стоя, махи ногами вперед лежа на спине, полушпагаты, шпагаты, переход из положения «наклон в седе, ноги врозь» в положение «лежа на животе» через шпагат и обратно, махи назад, в сторону в упоре стоя на коленях, наклоны с захватом

Упражнения на развитие гибкости и силы мышц туловища:

- для мышц спины: прогибание в положении «лежа на животе», поднимание ног, поднимание верхней части тела, отведение ног назад в висе на гимнастической стенке, лицом к стене, удержание положения «наклон прогнувшись», «мост» из положения лежа, из положения сидя
- для мышц брюшного пресса: поднимание ног лежа на спине, удержание положения «упор сидя углом на предплечьях», группировка из положения «лежа» и возврат в исходное положение, сед без помощи рук из исходного положения «лежа на спине»

Упражнения на развитие координации:

- ходьба с поворотом туловища противоположным плечом к выносимой вперед ноге, изменения положений рук при ходьбе, несимметричные движения рук, сочетания движений рук и ног, прыжки с изменением положений ног, рук, ног и рук одновременно, прыжки с поворотом, повороты

Формы контроля

Внутригрупповые соревнования на качественное и количественное выполнение упражнений.

5. Танцевально-акробатические упражнения

Теория

- терминология разучиваемых движений
- техника выполнения разучиваемых движений
- понятия: группировка, упор-присев, опора, фиксация, мост, пережат, кувырок вперед, стойка на лопатках
- значение гимнастических элементов и связок в хореографических постановках
-

Практика

Акробатические упражнения:

- прыжковая подготовка (прыжки на двух, врозь-вместе, «в разножку», из «разножки», на одной, из приседа, то же с продвижением, толчком одной, махом другой, на двух с поворотом на 90 и 180 градусов)
- равновесия на носках, на одной ноге, с разными положениями свободной ноги
- повороты на двух ногах на 90° плечом вперед, на одной ноге на 180°
- стойка на руках в группировке толчком двух ног из упора присев
- то же у опоры, фиксация положения
- мосты
- выход из моста в упор присев через опору на одной руке
- группировка
- перекаты
- кувырок вперед
- стойка на лопатках

Изучение акробатических связок их хореографических номеров коллектива:

- «Ползунец»
- «Антошка»
- «Весёлая скоморошина»
- «Балтийский берег»
- «Карнавал»
- «Остров Сокровищ»
- «Африка»

Постановка новых танцевально-акробатических номеров на основе изученного материала.

Формы контроля

Выполнение творческих заданий педагога. Педагогическое наблюдение.

6. Итоговое занятие

Практика

Анализ результатов обучения по программе. Викторина «Самый лучший» (по теоретическому материалу). Показательные выступления. Награждение детей и родителей.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Личностные

- развиты физические способности;
- понимает важность ведения активного образа жизни;
- внимательно относится к педагогу и детям;
- поддерживает дисциплину на занятиях;

Метапредметные

- соблюдает правила безопасного поведения в зале;
- бережно относится к вещам и оборудованию;

Предметные

Учащийся знает:

- историю и виды гимнастики;
- значение гимнастики при занятиях хореографией;
- терминологию разученных положений и двигательных действий;
- признаки правильной осанки;

умеет:

- выполнять действия, соответствующие строевым командам;
- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований;
- ритмично выполнять элементарные движения;
- ориентироваться в пространстве.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 2-го года обучения

Обучающие

- изучение новой терминологии;
- обучение двигательным действиям в объеме намеченных технических требований;
- формирование практического опыта выполнения движений под музыку;

Развивающие

- развитие физических качеств;
- развитие умения контролировать себя при выполнении;

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса к занятиям.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

- задачи обучения на текущий учебный год
- воздействие гимнастических упражнений на организм занимающихся, средства гимнастики
- основные группы мышц и их функции
- самоконтроль при выполнении упражнений и его значение
- требования к форме, правила поведения на занятиях

Практика

Подвижные игры, общеразвивающие упражнения (ОРУ), эстафеты.

Формы контроля

Педагогическое наблюдение за выполнением заданий педагога.

2. Строевая подготовка

Теория

- понятия: расчёт, полповорота, движение противоходом, змейкой, поворот в движении, «8 точек»
- техника выполнения поворота в движении
- названия новых команд и соответствующие им действия

Практика

Строевые приёмы:

- расчет для перестроения уступами
- полповорота (направо, налево)

Передвижения:

- изменение ширины шага и скорости движения при передвижении
- движение по точкам зала
- движение противоходом
- движение змейкой

Построения, перестроения:

- перестроение из шеренги уступом
- перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении
- размыкание и смыкание по распоряжению на количество шагов, приставными шагами от середины

Формы контроля

Зачет на точность выполнения движений.

Упражнения со скакалкой

Теория

- терминология разучиваемых упражнений
- техника выполнения разучиваемых движений

Практика

Прыжковые упражнения со скакалкой:

- выполнение основных прыжков в скакалку с продвижением по линиям вперед, вращая скакалку вперед
- выполнение основных прыжков в скакалку на месте, вращая скакалку назад

Беговые упражнения со скакалкой:

- бег с захлестом ног назад в скакалку под каждую ногу, вращая скакалку вперед
- бег с высоким подниманием бедра в скакалку под каждую ногу, вращая скакалку вперед
- галоп в сторону, вперед в скакалку, вращая скакалку вперед

Формы контроля

Баттл: творческое соревнование на выполнение разнообразных движений со скакалкой.
Педагогическое наблюдение.

3. Общеразвивающие упражнения

Теория

- группы мышц, принимающие участие в выполнении определенных движений
- виды движений: пружинящие, круговые, маховые, рывковые
- понятие о координации

Практика

Для формирования навыка правильной осанки выполнение упражнений в парах.

Упражнения на все группы мышц, разученные на 1-ом году, используются в качестве разминки.

Упражнения для развития физических качеств:

- для развития силы мышц шейного отдела позвоночника
- для развития силы мышц рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девочки на гимнастической скамейке), подтягивание в висе – мальчики, (в висе лежа – девочки),
- для развития подвижности плечевых суставов: пружинящие движения в упоре «стоя согнувшись» на гимнастической стенке: в плечевом поясе в положении наклон вперед на 90 градусов руки вытянуты вдоль корпуса кисти рук упираются в гимнастическую стенку
- для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге у опоры
- для развития гибкости и подвижности в тазобедренном суставе: упражнения с использованием глубоких выпадов
- для развития силы мышц спины
- для развития силы мышц брюшного пресса: «складки» – из и.п. «лежа на спине руки вверх» подъем в «сед углом» и возврат в и.п., удержание прямого угла в висе спиной на гимнастической стенке и в упоре на гимнастической скамейке, поднимание прямых ног в висе спиной на наклонной скамейке
- для развития боковых и косых мышц туловища

- для развития подвижности грудного и поясничного отделов позвоночника: ходьба в «МОСТИКЕ»
- для развития координации: упражнения, разученные на первом году обучения, усложненные за счет изменения темпа и внешних условий

Формы контроля

Соревнование на выполнение комплексов ОРУ. Возможно проведение, как в индивидуальном зачете, так и в групповом (группы формируются произвольно на занятии).

4. Танцевально-акробатические упражнения

Теория

- терминология разучиваемых прыжков, поворотов, равновесий и элементов
- понятие поворота по градусам (90°, 180°, 360°)
- техника выполнения разучиваемых упражнений

Практика

Прыжки:

- выпрыгивания из приседа прогнувшись – «лягушка»
- со сменой прямых ног впереди – «ножницы»
- со сменой сзади прямых ног
- на двух ногах с поворотом 360°
- толчком одной ногой, другая нога у колена, прыжок с поворотом 180° (плечом назад, плечом вперед)
- прыжок «касясь» (ноги во время прыжка принимают положение полушагата)
- вальсет (с двух ног на одну)

Повороты:

- на одной ноге на 180° (плечом вперед, плечом назад)
- плечом вперед на одной ноге на 360°
- махом вперед от ноги на 180°

Равновесия:

- «ласточка»
- на одной ноге с изменением положения свободной ноги
- вертикальное назад

Упражнения с акробатической направленностью:

- «мост» из положения «стоя» и возврат в и.п.
- стойка махом у опоры
- переворот боком – «колесо»
- кувырок назад через плечо
- «подсечка»
- «флажок»
- «бочонок»

Акробатические связки из хореографических номеров:

- "Ползунец"
- "Веселая скоморошина"
- "Калинка"
- "Пимушки"
- "Кукарелла"
- "Счастлиное детство"
- "Балтийский берег"
- "Матрешки"
- "Деды Морозы"
- "Заячьи забавы"
- "Дискомафия"

- "Карнавал"
- "Матрешки"
- «Россия-чемпионка»
- «Наша армия»
- «Тренировочный день»
- «Олимпийский талисман»

Постановка новых танцевально-хореографических номеров на основе изученного материала. Все перечисленные разделы включают в себя, помимо описанных, упражнения первого года обучения.

Формы контроля

Наблюдение педагога за выполнением упражнений и связок в концертных номерах.

Итоговое занятие

Практика

Анализ проделанной работы за год. Проверка полученных знаний (устный опрос). Показательные выступления для родителей и педагогов.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Личностные

- сформированность самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- понимает значимость установки на здоровый, безопасный образ жизни;
- развиты чувства ритма, музыкального темпа;
- сформированность определенного уровня мотивации.

Метапредметные

- контролирует своё самочувствие, физическое состояние и действия, совершаемые как при выполнении заданий, так и во время отдыха;
- старается преодолевать отрицательные защитные реакции при разучивании новых элементов;
- заложены начальные навыки культуры общения (доброжелательность, сопереживание и взаимопомощь).

Предметные

- знает:
 - основные группы мышц;
 - терминологию разученных упражнений;
 - основы техники выполнения элементов и двигательных действий;
- выполняет упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- выполняет разученные элементы, прыжки и связки в объеме намеченных технических требований;
- выявляет грубые ошибки в технике при наблюдении за выполнением разученных упражнений;
- ритмично выполнять движения под музыку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 3-го года обучения

Обучающие

- разучивание двигательных действий в объеме намеченных технических требований;
- совершенствование освоенных упражнений в связках и комбинациях;
- формирование практического опыта выполнения связок и комбинаций в хореографических постановках;
- обучение выявлению ошибок при наблюдении за выполнением упражнений;
- получение опыта в оказании помощи и страховке в осваиваемых упражнениях;
- развитие умения работать в парах;

Развивающие

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;
- развитие пластики и физических кондиций учащихся.

Воспитательные

- формирование навыков культуры общения;
- воспитание самостоятельности, ответственности, силы воли;
- формирование установки на здоровый, безопасный образ жизни.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

- задачи текущего учебного года
- место гимнастики в системе физического воспитания, значение для человека
- значимость развития физических качеств (сила, ловкость, гибкость)
- работа на занятиях в парах, страховка и помощь

Практика

Эстафеты, общеразвивающие упражнения (ОРУ), подвижные игры.

Формы контроля

Педагогическое наблюдение.

2. Строевая подготовка

Теория

Техника выполнения строевых приемов.

Практика

Использование разученных ранее строевых приемов, способов передвижения, построения, перестроения, размыкания и смыкания на занятиях в соответствии с поставленными целями и задачами.

Формы контроля

Конкурс «Лучший командный строй».

3. Упражнения со скакалкой

Теория

- техника выполнения упражнений, их функциональное значение

Практика

- выполнение основных прыжковых упражнений в скакалку с продвижением по линиям вперед, вращая скакалку вперед и назад
- прыжки на месте с двойным вращением, вращая скакалку вперед

- выполнение основных беговых движений, вращая скакалку назад и вперед с продвижением по различным рисункам (круг, диагонали, змейка)

Формы контроля

Соревнование на качественное и количественное выполнение упражнений. включение упражнений в полосы препятствий, эстафеты.

4. Общеразвивающие упражнения

Теория

- терминология выполняемых упражнений
- техника выполнения разучиваемых упражнений
- виды нарушения осанки, упражнения для коррекции
- правила работы в парах
- техника лазания по канату при помощи ног

Практика

Формирование навыка правильной осанки методами и средствами, используемыми на ранних годах обучения.

Использование разученных упражнений в качестве разминки (на середине, в движении, под музыку, у гимнастической стенки, с использованием гимнастической скамейки. в парах).

Упражнения для развития физических качеств:

- развитие силы мышц шеи: упражнения с сопротивлением
- развитие силы мышц рук и плечевого пояса: толчки руками в упоре лежа на месте, с продвижением, восхождение в упоре лежа в парах, сгибание-разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке, лазание по канату
- развитие подвижности в плечевых суставах: выкруты рук
- развитие силы мышц ног: приседания на одной ноге на гимнастической скамейке, удержания прямой ноги
- развитие гибкости и подвижности в тазобедренном суставе: комплекс упражнений для развития гибкости у гимнастической стенки, махи ногами, вертикальные шпагаты с опорой на гимнастическую стенку
- развитие силы мышц туловища: в парах лежа на бедрах на гимнастической скамейке поднимание – опускание туловища, фиксация прямого положения, удержание положения угла в упоре на полу, поднимание прямых ног в висе спиной на гимнастической стенке
- развитие подвижности в грудном и поясничном отделе: медленные переророты
- развитие координации осуществляется при освоении прыжков, поворотов и равновесия
- развитие скоростно-силовых качеств: ускорение в беге, напрыгивание на скамейку за ограниченное время, приседания на одной ноге на время, толчки руками в упоре и лежа на время
- развитие ловкости и выносливости.

Формы контроля

Технический зачет на точность выполнения упражнений.

5. Танцевально-акробатические упражнения

Теория

- закрепление знакомой и освоение новой терминологии
- техника выполнения разучиваемых упражнений
- способы оказания помощи и страховки
- анализ и самоанализ выполнения упражнений

Практика

Прыжки:

- толчком одной, махом другой вперед 90°
- то же с поворотом от ноги на 180°
- «касясь в кольцо»
- «шагом» (прыжок в шпагат с одной ноги на одну)
- с двух на одну в шпагат
- с двух на две в шпагат

Повороты:

- на одной ноге на 360° плечом вперед, плечом назад с различными положениями свободной ноги

Равновесия:

- с переводом ноги
- с захватом

Упражнения с акробатической направленностью:

- перекаты на грудь «стойка на груди»
- стойка махом
- медленный переворот вперед на две ноги
- «колеса» в соединениях
- «циркуль»
- «экскаватор»
- «кочерга»

Акробатические связки из хореографических номеров коллектива:

- "Ползунец"
- "Веселая скоморошина"
- "Калинка"
- "Чабаны"
- "Кантри"
- "Пимушки"
- "Смоленские гусачки»"
- "Кукарелла"
- "Россия – чемпионка"
- "Счастливое детство"
- "Балтийский берег"
- "Матрешки"
- "Деды-Морозы"
- "Заячьи забавы"
- "Беспризорники"
- "Дискомафия"
- "Карнавал"
- «Когда мы были на войне»
- «Молодецкий пляс»
- «Наш Зенит»
- «Каратэ»
- «Китайский танец»
- современная композиция в стиле хип-хоп.

Постановка новых танцевально-акробатических номеров на основе изученного материала.

Все перечисленные разделы включают в себя, помимо описанных, упражнения, разученные ранее.

Формы контроля

Баттл: индивидуальное и групповое исполнение элементов концертных номеров, импровизация.

6. Итоговое занятие

Практика

Анализ проделанной работы за год. Отчетный концерт.

Планируемые результаты 3-го года обучения

Личностные

- имеет устойчивый интерес к занятиям гимнастикой;
- понимает и принимает потребность в занятиях спортом и здоровом образе жизни;
- развиты артистические способности, эмоциональные качества;

Метапредметные

- развиты культура общения, межличностные отношения.

Предметные

знает:

- технику выполнения освоенных элементов,
- гимнастическую терминологию,
- виды нарушений осанки и приемы коррекции,
- значение развития физических качеств,
- виды оказания помощи и страховки на занятиях,
- правила работы в парах,

умеет:

- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований,
- ритмично выполнять разученные связки и комбинации в хореографических постановках,
- выявлять ошибки в технике исполнения упражнений при наблюдении,
- выполнять упражнения в парах,
- оказывать элементарную помощь и страховку при выполнении упражнений.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 4-го года обучения

Обучающие

- совершенствование гимнастических упражнений в связках и комбинациях;
- совершенствование связок и комбинаций в хореографических постановках;
- формирование практического опыта в оказании помощи и страховке;
- обучение самоанализу, умению выявлять ошибки в выполняемых двигательных действиях;

Развивающие

- дальнейшее развитие физических и волевых качеств, выносливости и спортивного характера;
- формирование практического опыта творчески подходить к решению двигательных задач;
- развитие творческих навыков учащихся;
- развить навыки самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа;

Воспитательные

- развитие ответственности в процессе выполнения самостоятельных заданий;
- развитие устойчивой мотивации к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности;
- поддержка и развитие интереса учащихся к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных качеств.

Содержание программы 4-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

- задачи текущего учебного года
- терминология, способы образования терминов и правила их применения
- значение укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- значение и способы страховки при выполнении упражнений

Практика

Эстафеты, ОРУ, подвижные игры. Анкетирование.

Формы контроля

Педагогическое наблюдение за выполнением заданий педагога.

2. Строевая подготовка

Теория

Техника выполнения строевых приемов.

Практика

Использование разученных ранее строевых приемов, способов передвижения, построения, перестроения, размыкания и смыкания в соответствии с поставленными задачами занятий.

Формы контроля

Конкурс: «Лучший строевик».

3. Упражнения со скакалкой

Теория

- техника выполнения упражнений

- значение развития выносливости

Практика

- выполнение основных прыжковых движений в скакалку с двойным вращением, с продвижением по линиям, вращая скакалку вперед и назад
- прыжки на месте через скакалку, сложенную в 4 раза
- выполнение основных беговых движений в скакалку, вращая скакалку вперед и назад, с продвижением по различным направлениям

Формы контроля

Соревнование на качественное выполнение упражнений.

4. Общеразвивающие упражнения

Теория

- терминология выполняемых упражнений
- техника выполнения упражнений
- способы регулирования физической нагрузки
- приемы оказания первой помощи при выполнении упражнений

Практика

Использование разученных ранее упражнений в качестве разминки (на середине, в движении, под музыку, у гимнастической стенки, с использованием гимнастической скамейки, в парах).

Упражнения для развития физических качеств:

- развитие силы: регулирование физической нагрузки за счет продолжительности (количества), скорости выполнения упражнения, изменения и.п. и внешних условий, а также за счет способа проведения упражнений

Наряду с ранее применяемыми, используется круговой способ тренировки.

- развитие гибкости

Используются следующие методы: пассивных и активных движений, комбинированный.

- развитие координации движений: в ходе усложнения задач, разнообразия движений, ускорения темпа.

Формы контроля

Технический зачет на точность выполнения упражнений.

5. Танцевально-акробатические упражнения

Теория

- терминология выполняемых движений
- техника выполнения разученных двигательных действий
- приемы оказания помощи и страховки при разучивании элементов
- анализ и самоанализ при выполнении двигательных действий

Практика

Прыжки:

- «в кольцо»
- «касаясь в кольцо»
- «боковой шпагат» (в воздухе ноги принимают положение поперечного шпагата)
- разножка
- перекидной
- бедуинский (мальчики)
- совершенствование освоенных прыжков в связках и соединениях

Повороты:

- в высоких равновесиях
- в равновесиях с захватом
- в вертикальном равновесии

- на одной ноге на 540°, 720°

Равновесия:

- передние с наклоном назад
- боковой с наклоном

Упражнения с акробатической направленностью:

- стойка на руках с изменением положения ног
- перекат на грудь со стойки на руках
- «колеса» с изменением исходного и конечного положений
- медленный переворот вперед на одну ногу, медленный переворот назад с одной ноги
- совершенствование освоенных элементов в связках и соединениях

Акробатические связки из хореографических номеров коллектива:

- «Ползунец»
- «Веселая скоморошина»
- "Калинка"
- "Чабаны"
- "Кантри"
- "Смоленские гусачки»
- "Кукарелла"
- "Россия – чемпионка"
- "Балтийский берег"
- "Матрешки"
- "Деды-Морозы"
- "Заячьи забавы"
- "Беспризорники"
- "Дискомафия"
- современная композиция в стиле хип-хоп
- "Street-dance"
- "Танец народов Севера"
- "Гопак"
- «Ямщики»
- «Солдатская задорная»
- «Барыня»
- «Русская фантазия»
- «Камаринская»

Постановка новых танцевально-акробатических номеров на основе изученного материала.

Все перечисленные разделы включают в себя, помимо описанных, упражнения, разученные ранее.

Формы контроля

Баттл: индивидуальное и групповое исполнение элементов концертных номеров, импровизация.

6. Итоговое занятие

Практика

Анализ проделанной работы за год. Анкетирование. Тестовые задания по теории. Отчетный концерт.

Планируемые результаты 4-го года обучения

Личностные

- имеет устойчивый интерес к занятиям гимнастикой;
- имеет устойчивую мотивацию к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности;
- имеет установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные

- сформированы творческие навыки;
- проявляет спортивный характер;
- сформированы коммуникативные качества.

Предметные

знает:

- терминологию разученных гимнастических упражнений,
- технику выполнения разученных гимнастических упражнений,
- основные группы мышц и их функции,
- значение развития выносливости,
- правила самостоятельной работы на занятиях,
- правила оказания помощи и страховки,

умеет:

- выполнять разученные двигательные действия на высоком техническом уровне,
- изменять ритм и скорость выполнения связок в зависимости от изменения темпа и ритма музыкального сопровождения,
- анализировать собственные действия,
- оказывать помощь и страховку,
- самостоятельно работать на занятиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 5-го года обучения

Обучающие

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;
- совершенствование освоенных движений, связок и комбинаций в хореографических постановках;
- совершенствование навыков самостоятельной работы на занятиях;

Развивающие

- дальнейшее развитие творческого подхода к решению двигательных задач;

Воспитательные

- совершенствование морально-волевых качеств;
- привитие навыков работы в коллективе;
- воспитание чувства ответственности за общее дело.

Содержание программы 5-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

- задачи текущего учебного года
- общие основы техники упражнений (статических, силовых, маховых)
- методика проведения подготовительной части занятия
- методика проведения упражнений на развитие физических качеств

- самоконтроль, самоанализ, самооценка

Практика

Эстафеты, ОРУ, подвижные игры.

Формы контроля

Педагогическое наблюдение.

2. Строевая подготовка

Теория

- распоряжения и команды
- целесообразность перестроений в зависимости от форм, организации деятельности на занятиях

Практика

Разученные ранее строевые приемы, способы передвижения, построения, перестроения, размыкания и смыкания используются в соответствии с поставленными задачами на занятиях.

Формы контроля

Конкурс: «Лучший командный строй».

3. Упражнения со скакалкой

Теория

- техника выполнения упражнений
- значение использования прикладных упражнений в подготовительной части занятия

Практика

Использование ранее изученных движений в подготовительной части занятия для подготовки организма занимающихся к основным видам двигательной деятельности.

Формы контроля

Соревнование на качественное и количественное выполнение упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Теория

- терминология выполняемых упражнений
- техника выполнения упражнений
- требования к демонстрации упражнений

Практика

Практикуется самостоятельное проведение подготовительной части занятия и упражнений для развития физических качеств.

Формы контроля

Технический зачет на точность выполнения упражнений.

4. Танцевально-акробатические упражнения

Теория

- техника выполнения двигательных действий
- терминология прыжков, поворотов, равновесий, акробатических элементов
- анализ, оценка, самоанализ, самооценка
- импровизация

Практика

- отработка, совершенствование прыжков, поворотов, равновесий, гимнастических элементов в связках и соединениях
- постановка и отработка композиций
- импровизации под музыку разных стилей
- связки и комбинации в хореографических постановках коллектива:

- "Ползунец"
- "Веселая скоморошина"
- "Калинка"
- "Россия – чемпионка"
- "Балтийский берег"
- "Деда-Морозы"
- "Заячьи забавы"
- "Дискомафия"
- современная композиция в стиле хип-хоп
- "Street-dance"
- "Танец народов Севера"
- "Гопак"
- «Счастливая встреча»
- «Ленинградский рок-н-ролл»
- «Бессарабский танец»

- постановка танцевально-акробатических номеров на основе ранее изученного материала.

Формы контроля

Баттл: индивидуальное и групповое исполнение элементов концертных номеров, импровизация.

5. Итоговое занятие

Практика

Анализ результатов обучения по программе. Итоговое тестирование по теоретическому материалу. Итоговое анкетирование детей и родителей. Класс-концерт. Награждение лучших учащихся и родителей.

Планируемые результаты 5-го года обучения

Личностные

- сформирован устойчивый интерес к занятиям гимнастикой и хореографией;
- сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированы личностные качества: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Метапредметные

- сформированы познавательные навыки;
- сформированы творческие и артистические навыки;
- сформированы коммуникативные компетентности.

Предметные

будут знать:

- гимнастическую терминологию,
- технику выполнения разученных двигательных действий,
- правила и способы страховки,

будут уметь:

- применять полученные знания, умения и навыки на практике,
- ориентироваться в пространстве и времени,
- самостоятельно составлять варианты связок и комбинаций, согласовывать их исполнение с музыкальным сопровождением,

- анализировать и оценивать выполненные двигательные действия,
- регулировать физическую нагрузку, оценивая свои возможности и физическое состояние,
- оказывать первую помощь и выполнять страховку при выполнении упражнений,
- создавать и поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры;
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата;
- *проектная* технология заключается в организации под руководством педагога «творческой хореографической лаборатории», где провозглашается тема и ставится задача, а учащиеся создают творческую импровизацию, участвуют в процессе постановки номеров коллектива.

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

Наглядные:

- показ упражнений
- имитация
- использование зрительных (помогают ориентироваться в пространстве, держать интервалы, запоминать свое место) и звуковых ориентиров (помощь музыкального сопровождения)
- помощь и страховка
- просмотр иллюстративного и видеоматериала

Словесные:

- название и объяснение техники выполнения упражнения
- корректировка выполнения упражнений
- распоряжение
- вопросы к учащимся
- рассказ

Практические:

- выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно
- проведение упражнений в игровой форме

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований педагога к учащимся. На разных этапах

обучения показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения.

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 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 обучения.

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 необходимыми навыками.

Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям

1. Начальный этап

Задача: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Методы, используемые на этапе начального разучивания: показ, метод подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания.

2. Углубленное разучивание.

Задача: сформировать умение выполнить двигательное действие относительно совершенно.

Методы: метод расчлененного разучивания, метод решения частных двигательных задач, метод целостного упражнения.

3. Закрепление и совершенствование

Задача: перевести умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Структура занятия

Занятие по гимнастике имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает около 20 % времени занятия и имеет собственные задачи:

1. Подготовка организма занимающихся к предстоящей работе (настрой ц.н.с. и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части урока) – биологический аспект.
2. Формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движений – педагогический аспект.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть не включаются, т.к. они могут снизить работоспособность занимающихся в основной части урока. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у занимающихся таких двигательных качеств, как сила, выносливость.

Основная часть занятия по продолжительности занимает около 75% времени и отвечает следующим требованиям:

1. Формирование необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств занимающихся.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем различных упражнений (прикладного характера, акробатические, вольные, общеразвивающие повышенной интенсивности, прыжковые, упражнения на гимнастической стенке, скамейке).

Заключительная часть занимает около 5% времени занятия, основными её задачами являются:

1. Привести организм занимающихся в спокойное состояние.
2. Подведение итогов данного занятия.
3. Сообщение заданий для самостоятельной работы.

В заключительной части обычно используются упражнения малой интенсивности (на координацию, игровые задания на внимание, на развитие пассивной гибкости).

Методы развития силы

Метод повторных усилий:

упражнения выполняются с привычной скоростью без отягощения, с отягощением или преодолением сопротивления партнера до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу (повторять упражнение не более 10-12 раз).

Метод больших усилий:

при развитии силы данным методом применяются такие отягощения, или упражнения выполняются в таких условиях, когда его можно выполнить не более 5-6 раз.

Метод динамических усилий:

в данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения массы своего тела с максимальной скоростью, выполняется максимальное количество раз за определенное время.

Метод изометрических усилий:

напряжение сохраняется сравнительно длительное время, для этого применяются статические, а также динамические упражнения с остановками и удерживанием статических положений в течение 5-6 сек.

Комбинированный метод развития:

включает практически все вышеперечисленные методы развития силы при выполнении упражнений по круговому способу.

Методы развития гибкости

Метод пассивных движений:

- выполняется с помощью партнера,
- выполняется с помощью резинового бинта,
- выполняется с использованием собственной силы,
- выполняется на снарядах,
- статические положения.

Метод активных движений:

за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде, в целях растягивания мышц-антагонистов. К активным движениям относятся упражнения, направленные на преодоление:

1. массы собственного тела и предметов
2. противодействия партнера
3. сопротивления упругих предметов, изометрических напряжений

Комбинированный метод:

оказывает влияние как на активную, так и на пассивную гибкость. Упражнения состоят из движений, в которых активность агонистов, сменяется активностью антагонистов с непрерывной сменой работы мышц.

Особенности применения упражнений на развитие гибкости:

- обязательная разминка, согревающая мышцы и связки,
- частый повтор упражнений при их малой интенсивности,
- полезно выполнять пружинящие движения,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору, или увеличивая воздействие на ту или иную часть тела,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения,
- чередовать напряжение мышц с расслаблением.

Развитие координации движений, пространственных и временных ориентировок, воспитание школы движений

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа – необходимое условие для развития координации. Целесообразна такая последовательность ОРУ:

- движения рук находятся в максимальном поле зрения,
- движения рук, находящихся частично в поле зрения,
- движения туловища в лицевой, боковой и затем, горизонтальной плоскости,
- движения ног вперед, в стороны, назад,
- движения разных частей тела в направлении к другому учащемуся или предмету,
- движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуде и скорости ориентировки.

Для развития временных ориентировок целесообразно давать ОРУ в следующем порядке:

- упражнение под счет педагога с выдержкой пауз, в определенном ритме,
- упражнения в сопровождении музыки,
- наряду с упражнениями под музыку – упражнения под счет с четким ритмическим рисунком,
- хорошо известные упражнения для самостоятельного выполнения.

Танцевально-акробатические упражнения

Прыжки

Учебный материал рекомендуется осваивать небольшими частями, в строгой последовательности (от простого - к сложному). Обучение простым прыжковым упражнениям осуществляется с использованием словесного, наглядного и практического методов, более сложные упражнения – методом решения частных двигательных задач, методом программированного (поступенчатого, систематизированного) обучения. При проведении прыжковых упражнений применяются фронтальный, поточный, групповой и игровой способы организации учащихся на занятии.

Равновесия

Упражнения в равновесии формируют прикладные и двигательные навыки. В обучении упражнениям в равновесии необходимо учитывать определенные условия:

- величину площади опоры,
- высоту расположения центра массы тела от площади опоры,
- степень колебания массы тела над площадью опоры,
- устойчивость площади опоры,
- участие комплекса анализаторов (зрительного, тактильного, вестибулярного),
- высоту снаряда.

Повороты

В технике элементов с поворотами имеют значение правильность выполнения подготовительных действий перед поворотом, положение тела во время поворота, движения головы, рук, способствующие повороту, а также действия, прекращающие поворот. При

обучении поворотам нужно осваивать отдельные их компоненты, решая узкие двигательные задачи, и параллельно проводить функциональную подготовку вестибулярного аппарата.

Упражнения с акробатической направленностью

Для освоения занимающимися акробатических упражнений важна определенная физическая подготовка. Поэтому процесс обучения должен начинаться с ОФП. Наряду с общей физической подготовкой следует проводить и специальную физическую подготовку занимающихся, для чего в разминке и в конце основной части занятия давать упражнения, развивающие мышцы, укрепляющие связки и развивающие гибкость.

При проведении акробатических упражнений используются фронтальный, групповой, поточный и игровой способы организации. Они содействуют значительному повышению плотности занятия.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чем заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых **методов воспитания и личностного развития** относятся:

- методы организации совместной деятельности и формирование социального поведения: метод создания воспитывающих ситуаций, общественное мнение, создание ситуаций успеха, поручение, упражнение;
- методы формирования сознания личности, системы ценностей;
- методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;
- методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности, психологические опросники.

Методы активизации деятельности воспитанников на занятии всегда находятся в поле зрения педагога. Эти методы обогащены комплексами различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием,
- детское сотворчество,
- соревновательность,
- спортивно-хореографическая импровизация,
- контрастное чередование психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), простого и сложного, спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует лучшему освоению программы.

Дидактические средства обучения

1. фотографии известных гимнастов, выступлений коллектива
2. плакаты «Строение тела человека», «Мышцы», «Скелет» и т.п.
3. схемы выполнения движений
4. ЭОР:
 - видеоматериалы: записи выступлений гимнастов, акробатов, цирков, своего коллектива
 - презентации, разработанные педагогом к занятиям

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Андрианов Н.Е. Ищи свою тропу. - М, Советская Россия, 1988.
2. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. - Смоленск, 1975.

3. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки.: тез. докл. науч. конф. - К., 1978. - С. 53 - 54.
4. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. - М, Просвещение, 1988.
5. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра-спорт, 2002.
6. Донской Д.Д. Биомеханика. - М, Просвещение, 1978.
7. Егорова С.А. Интеграция музыки и лечебной физкультуры в комплексной реабилитации плоскостопия у детей / С.А. Егорова, Н.Ю. Шумакова // Адаптивная физическая культура. – 2004, № 4.
8. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 1985.
9. Иваницкий М.Ф., Анатомия человека: учебник для ВУЗов физ. Культуры. - Терра-Спорт, 2003.
10. Ковалев А.Г. Психология личности. Изд. 2-ое, испр. и доп. - М., Просвещение, 1965.
11. Левитов Н.Д. Психология характера. Изд. 3-е, испр. и доп. - М., Просвещение, 1969.
12. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарёв // Медицина. – 1988, № 3.
13. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М, ФиС, 1991.
14. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для педучилищ. – М.: Просвещение, 1999
15. Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик: Уч./ И.В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – М.: АСТ-Сова.
16. Милюкова, И.В. Лечебная физкультура. Уч. / И.В. Милюкова. – М.: Эксмо, 2003.
17. Озолин Н.Г., Молодому коллеге. - М, ФиС, 1988.
18. Основы теории и методики физической культуры. Учебник под редакцией Харабуги. - М.: ФиС, 1986.
19. Пальга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 1999.
20. Петрова М.А. Гимнастика для классического танца. - М.: Просвещение, 2007.
21. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте: Уч. / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – Санкт-Петербург: Речь, 2007.
22. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1989.
23. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие. - Белгород, 2008.
24. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-данс». Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях: Уч. / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва. – Санкт-Петербург: Утро, 2005.
25. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Уч. / М.Р. Сапин З.Р. Брыксина. – М.: Академия, 2000.
26. Спортивная гимнастика: программа для школ олимпийского резерва. - М, Советский Спорт, 2005.
27. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М., Владос, 2003.
28. Фомина Н.А. Движение, музыка, слово/Адаптивная физическая культура. – 2003, № 4.
29. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004.
30. Чепакон Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения). Учебно-методическое пособие. - СПб, 2001.
31. Чепакон Е.М., Борисенко С.И., Образцова Е.С. Строевые упражнения на уроке гимнастики. Учебно-методическое пособие. - СПб, 2003.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Болобан В., Коркин В. Школа семейной акробатики. – Киев: Молодь, 1991.
2. Голейзовский К. Мгновения. Фотоальбом. – Москва, 1980.
3. Жигалов С.А., Дранч В.Я. Королевство акробатики. - М., Физкультура и спорт. – 1986.
4. Земсков Е.А. Откуда что берётся (о формировании осанки и походки у человека) / Е. А. Земсков // Советский спорт. – 1997, № 1.
5. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики. Учебно-методическое пособие. - СПб, 2001.
6. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. – Москва, 1987.

Интернет-источники

1. История художественной гимнастики <http://clubgym.ru/e-to-nado-znat/istoriya-hud-gimnastiki>
2. Акробатика. Методические рекомендации по обучению технике упражнений <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=42392>
3. Психология обучения <http://lib4all.ru/base/B3197/B3197Part27-323.php>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы контроля и аттестации.

Входной контроль

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость и т.д.)

Формы:

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога на выявление уровня развития физических качеств

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
«ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ»**

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация и быстрота движений <i>(кувырок вперед)</i>		
без помощи педагога ребенок не может выполнить кувырок, не умеет сгруппироваться	ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться)	подбородок прижат к груди, спина круглая, наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук, из переката на спине принята плотная группировка, вернуться в упор присев
Пассивная гибкость		
спина круглая, в положении седа ребенок выполняет незначительный наклон	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись без захвата стоп	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп
Активная гибкость <i>(мост из положения лежа на спине)</i>		
без помощи преподавателя ребенок не может выполнить упражнение	при выполнении упражнения ступни на носках; плечи смещены от точек опоры кистей; руки и ноги широко расставлены; голова наклонена вперед; педагог страхует	лежа на спине, ноги согнуты и разведены на длину стопы, носки развернуты кнаружи, руки опираются у плеч (пальцами к плечам); выпрямляя одновременно руки и ноги, осуществляется максимальный наклон назад в положение упора лежа сзади с опорой на кисти рук и стопы ног, голова наклоняется назад, педагог страхует
Координация - статическое равновесие <i>(стойка на руках - удержание тела в перевернутом положении с опорой на ладони)</i>		
с трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога	в этом положении ребенок прогибает нижнюю часть спины, без помощи педагога не может зафиксировать равновесие	ребенок с помощью педагога, опираясь на ладони, удерживает тело в перевернутом положении, при этом тело ровное, ступни ног вытянуты, плечи открыты; ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие
Статическая выносливость мышц верхнего плечевого пояса <i>(дельтовидная, трапецевидная, грудная, плечевая)</i>		
от начала до конца выполняет упражнение только с помощью преподавателя	выполняя упражнение, фиксирует положение только с помощью преподавателя	подбородок расположен над перекладиной, хват перекладины снизу, руки согнуты под углом 90° (между предплечьем и плечом), при страховке преподавателя самостоятельно фиксирует положение тела
Чувство ритма <i>способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм</i>		
ребенок не может воспроизвести музыкальный ритм	ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении	ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (простукивание, хлопки, музыка)
Выворотность ног <i>способность развернуть ноги (бедро, колени, голени и стопы) в положение «присед, ноги врозь вне»</i>		
ребенок не может поставить ноги в 1-ю позицию и выполнить это упражнение	ребенку сложно поставить ноги в 1-ю позицию, в положении глубокого приседа колени широко не раскрываются, а направлены вперед	в положении 1-й позиции ребенок выполняет глубокий присед, отрывая постепенно пятки, колени направляются в стороны по открытой линии плеч, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств учащихся»:

№	Ф.И. учащегося	Параметры						Сумма баллов	Уровень
		координация	пассивная гибкость	активная гибкость	статическое равновесие	статическая выносливость	чувство ритма		

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

Оценка параметров

начальный уровень 1 балл
 средний уровень 2 балла
 высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов

5-9 баллов начальный уровень
 10-14 баллов средний уровень
 15-18 баллов высокий уровень

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и корректировки процесса обучения.

Формы:

- выполнение практических заданий педагога
- баттл
- устный опрос, викторины, конкурсы
- выполнение соревновательных тестов
- игровые формы проведения занятий
- анализ качества выполнения движений учащимися и педагогом

Промежуточная аттестация предусмотрена по окончании каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися.

Формы:

- технический зачет
- сдача нормативов
- контрольные упражнения
- спортивные соревнования
- учет участия в концертах, конкурсах
- диагностика физических качеств учащихся по тем же критериям, что и в начале 1-го года обучения.

Требования к техническому зачету

1 год обучения

Прыжки на скакалке

- выполнение прыжковых и беговых упражнений на скакалке
- выполнение основных прыжков с продвижением по линиям вперед

Повороты

- на двух на 90°
- плечом вперед на одной ноге на 180°

Равновесия

- на носках
- на одной, с разными положениями свободной ноги.

Упражнения с акробатической направленностью

- мост из положения лежа
- перекаты

2 год обучения

Прыжковые упражнения со скакалкой:

- выполнение основных прыжков в скакалку с продвижением по линиям вперед, вращая скакалку вперед
- выполнение основных прыжков в скакалку на месте, вращая скакалку назад

Повороты

- на одной на 180° (плечом вперед, плечом назад)
- плечом вперед на одной на 360°

Равновесия

- ласточка
- на одной ноге с изменением положения свободной ноги

Упражнения с акробатической направленностью

- мост из положения «стоя» и возврат в и.п.
- стойка махом у опоры,

3 год обучения

Скакалка

Выполнение основных беговых движений, вращая скакалку назад и вперед с продвижением по различным рисункам (круг, диагонали, змейка)

Равновесия

- с переводом ноги
- с захватом

Упражнения с акробатической направленностью

- перекат на грудь
- колеса

4 год обучения

Прыжки

- прыжки на месте через скакалку, сложенную в 4 раза
- выполнение основных беговых движений в скакалку, вращая скакалку вперед и назад, с продвижением по различным направлениям

Повороты

- в высоких равновесиях
- на одной 540°, 720°

Равновесия

- передние с наклоном назад
- боковой с наклоном

Упражнения с акробатической направленностью

- стойка на руках с изменением положения ног
- медленный переворот вперед на одну, медленный переворот назад с одной

5 год обучения

- отработка, совершенствование прыжков, поворотов, равновесий, гимнастических элементов в связках и соединениях
- постановка и отработка композиций
- импровизация под музыку
- связки и комбинации в хореографических постановках

Критерии оценки правильности выполнения:

- 3 балла - элемент выполнен технически правильно
- 2 балла - элемент выполнен с небольшими ошибками
- 1 балл - выполнение элемента на 50% от норматива

10-12 баллов - высокий уровень

7-9 баллов – средний уровень

4-6 баллов – низкий уровень

Информационная карта «Технический зачет»

ДООП _____

Педагог _____

Группа _____

обучения _____

Год _____

№	ФИ учащегося	Элементы				Сумма баллов	Уровень
		1	2	3	4		

Для выявления личностных изменений обучающихся педагог проводит **Диагностику уровня личностного развития учащихся** в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
«ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ»**

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Культура речи (педагог оценивает этот параметр, анализируя речь ребенка в процессе общения на занятиях, во внеучебное время, наблюдая за его общением со сверстниками и взрослыми людьми)		
допускает сквернословие, часто ведет разговор на повышенных тонах	в речи допускает незначительные ошибки, иногда нарушает этику общения	речь точная, понятная, выразительная, грамотная (соблюдаются нормы литературного языка, правила произношения, ударения, словоупотребления); соблюдается этика общения (с собеседника внимательно слушает, не перебивает, реагирует на услышанное без излишних эмоций)
Умение слушать (педагог оценивает этот параметр, анализируя процесс общения с ребенком на занятиях, во внеучебное время, наблюдая за его общением со сверстниками и взрослыми людьми)		
слишком эмоционально реагирует на услышанное, перебивает собеседника, не выслушивает до конца, неправильно понимает позицию говорящего	может иногда перебивать собеседника, излишне эмоционально реагировать на услышанное, не всегда правильно понимает позицию говорящего	внимательно слушает собеседника, сдержанно реагирует на услышанное, правильно понимает позицию говорящего
Умение выделить главное (педагог оценивает этот параметр, анализируя ответы учащегося на занятиях, заслушивая подготовленную самостоятельно учебную информацию)		
не умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной	не всегда умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной	умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной

информации, не может установить общие признаки, явления, делает неверный вывод	информации, допускает ошибки при установлении общих признаков, явлений, делает вывод с помощью педагога	информации, может установить общие признаки, явления, сделать вывод
Умение планировать (педагог оценивает этот параметр, анализируя выполнение учащимся поручений, заданий, его дисциплинированность, способность совмещать учебу в школе и Центре искусств, общаясь на эту тему с его родителями)		
не может распределить время, часто опаздывает на занятия, не успевает выполнять задания преподавателя и даже свои личные дела	иногда опаздывает на занятия, не всегда правильно распределяет время, не всегда вовремя выполняет задания преподавателя и свои личные дела	умеет распределять время, всегда вовремя приходит на занятия, своевременно выполняет задания педагога и свои личные дела
Умение ставить задачи (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время его самостоятельной работы, анализируя его творческий потенциал и реальный результат, общаясь с учащимся и его родителями)		
не может поставить перед собой выполнимую задачу	ставит не особо конкретные задачи, иногда недостижимые или не очень значимые	ставит перед собой конкретные, значимые, достижимые задачи
Самоконтроль (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение и действия учащегося на занятиях, во внеучебное время)		
не умеет контролировать свои действия и поступки, уходит от ответственности за них	не всегда контролирует свои действия и поступки, иногда уходит от ответственности за них	умеет контролировать свои действия и поступки, отвечать за них
Воля (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение, действия, высказывания учащегося на занятиях, во время подготовки к концертам, во внеучебное время)		
не обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям	не всегда может заставить себя что-то делать	обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям
Выдержка (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение учащегося на занятиях, во время подготовки к концертам, на гастролях)		
не обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности	не всегда способен переносить нагрузки и преодолевать трудности	обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности
Самооценка (педагог предлагает учащемуся самому оценить свои знания, достижения, сравнивает самооценку ребенка и его достижения, оценку педагога)		
не обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям	не всегда может оценить себя адекватно реальным достижениям	обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям
Мотивация (педагог анализирует ответы детей на вопрос «С какой целью ты посещаешь ЦИ «Эдельвейс»»)		
личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить личностные качества)
Социальная адаптация (педагог оценивает этот параметр, исходя из личных наблюдений за учащимся во время занятий, внеучебной деятельности, гастролей, возможно проведение социометрии)		
друзей в коллективе нет, создает конфликтные ситуации, всегда личные интересы ставит выше коллективных	не всегда комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет 1-2 друзей, не всегда умеет объединить коллективные и личные интересы	абсолютно комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет много друзей, умеет объединять коллективные и личные интересы

При заполнении Информационной карты «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» по итогам диагностики педагог использует следующие показатели:

Оценка параметров

начальный уровень 1 балл
 средний уровень 2 балла
 высокий уровень 3 балла

Уровень

11-16 баллов начальный уровень
 17-27 баллов средний уровень
 28-33 балла высокий уровень

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Учебно-коммуникативные навыки					Организационно-волевые качества			Самооценка	Мотивация	Социальная адаптация	Сумма баллов	Общий уровень
		Культура речи	Умение слушать	Умение выделить главное	Умение планировать	Умение ставить задачи	Самоконтроль	Воля	Выдержка					
1														

Итоговый контроль

Проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- показательные выступления;
- обобщение данных о результатах освоения программы, об участии в фестивалях, конкурсах, соревнованиях (приложение)
- анкетирование детей и родителей с целью выявления степени удовлетворенности образовательным процессом в коллективе и учреждении.

Формы фиксации результатов:

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»
- Протоколы выполнения зачетных заданий, соревнований
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом»

