

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 комбинированного вида
Московского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
Протокол № ____ от _____

Утверждаю
Приказом № ____ от _____
Руководитель образовательной
организации
_____ О.Н.Героева

Образовательная программа
«Художественная гимнастика»
Возраст учащихся: от 3 до 7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Михайлова Дарья
Вячеславовна
Инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» составлена на основе многолетнего опыта работы с детьми различных возрастных групп и взрослыми, и изучения большого фактического материала. При составлении программы были использованы «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», утвержденные Минобразования России (2003 г.).

Рабочая образовательная программа «Художественная гимнастика» относится к программам физкультурно-оздоровительной направленности. Уровень освоения программы – общекультурный, вид программы – модифицированная.

Актуальность программы

Последние годы всё большую популярность получили занятия танцами. И это понятно. Ведь привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимых знаний в области физической культуры очень актуально на фоне всё более ухудшающегося здоровья детей, а методы художественной гимнастики эффективны и в то же время лояльны по отношению к физическим возможностям ребенка. Кроме того, ни что так не радует, как общение с танцами. «Танец – говорила известная американская танцовщица Айседора Дункан - это жизнь».

Новизна программы

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей: -развитие мотивации детей к познанию и творчеству; -содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе; -приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству; -сохранение и охрана здоровья детей. -ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное

сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самостоятельность;

Педагогическая целесообразность программы

В процессе занятий художественной гимнастикой у обучающихся развиваются музыкальный слух, чувство ритма, координация и гибкость. Музыка способна управлять сознанием и поведением детей, регулировать умственную и физическую деятельность, давать эстетическое наслаждение, исцелять от болезней, формировать вкусы, интересы, социальные установки, нормы и идеалы. У детей улучшается осанка, движения становятся более координированными. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Ежедневные физические упражнения являются эффективным средством профилактики умственного утомления, способствуют устойчивому повышению успеваемости информации, физической и умственной работоспособности. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья обучающихся, их физическому и умственному развитию. Они знакомятся с музыкальными произведениями, с элементами народных, историко-бытовых, классических, современных танцев. В процессе обучения у них развиваются творческие способности, вырабатывается эстетический вкус. Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявление индивидуальности личности каждого ребёнка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Овладевая основами художественной гимнастики, ребенок становится настоящим хозяином своего тела. Любая, даже маленькая победа, в освоении каких бы то ни было упражнений, повышает детский авторитет, помогает нравственно самоутвердиться. Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, обучающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Цель программы – развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами искусства художественной гимнастики.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**:

Обучающие:

обучение пониманию музыки и выполнению движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности;

обучение правильной постановке корпуса и головы (осанки) не только в танце, но и в повседневной жизни;

развитие одинакового движения, как с правой ноги, так и с левой (как в правую, так и в левую стороны);

обучение управлению своим телом под музыку (снятие психологической и физической заторможенности);

обучение танцевальным элементам; умению сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой.

обучение исполнению различных танцев.

Развивающие:

развитие общей физической подготовки (мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости);

способствование укреплению здоровья: развитию опорно-двигательного аппарата, содействию профилактике косолапости и плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

развитие танцевальных данных (выворотность, гибкость, прыжок, шаг, устойчивость);

развитие мышления, познавательной активности, кругозора, находчивости;

развитие музыкального слуха, чувства ритма, память, внимания;

развитие координации и свободы движений: рук, ног, головы, корпуса и умения согласовывать движения с музыкой;

развитие пластичности, артистичности, эмоциональной выразительности, грациозности, изящества танцевальных движений и творческих способности.

Воспитательные:

воспитание самостоятельности, трудолюбия, терпения;

воспитание инициативы, взаимопомощи, формирование навыков общения в коллективе.

Отличительной особенностью данной программы является раскрепощенность корпуса и подвижная работа рук.

В содержательной основе программы лежит классический танец. Программа сочетает тренировочные упражнения с танцевальными движениями классического, эстрадного, историко-бытового и народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа предназначена для детей 3-7 лет для девочек. Формирование групп предпочтительно по возрасту, без конкурсного набора, без просмотра физических данных, но при наличии медицинского допуска к занятиям.

Сроки реализации программы и режим занятий

Программа рассчитана на 4 год обучения, при этом ее реализация возможна в разных режимах учебного времени, что зависит от пожеланий родителей и физической готовности детей.

Режим занятий: - 2 раза в неделю — 72 занятия в год

Основными формами проведения занятий являются:

групповая,

по звеньям,

индивидуальная.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения учащиеся

должны знать:

названия музыкально-ритмических движений;

музыкальный размер, темп, ритм;

различные построения;

должны уметь:

чувствовать ритм, темп, характер музыкального произведения и соответственно ему двигаться;

координировать свои движения;

определять характер музыкального произведения;

правильно исполнять музыкально-ритмические движения;

одинаково двигаться как с правой, так и с левой ноги, как в правую, так и в левую сторону;

одновременно двигать руками, ногами, головой и туловищем.

сознательно выполнять танцевальные движения;

ориентироваться на сцене, знать правила сцены: выхода, нахождения и ухода

эмоционально самовыражаться.

У детей должны быть сформированы:

выносливость, гибкость, пластичность, осанка, координация движений;

доброжелательность в общении, взаимопомощь;

самостоятельность, трудолюбие, терпение;

уверенность в себе, инициатива.

Предполагается, что к концу обучения у учащихся улучшится техника движений, разовьется чувство ритма, музыкальный слух, укрепится творческий союз «учитель-ученик», появятся основы исполнительского мастерства.

Для проверки результатов освоения учащимися программы используются следующие формы контроля процесса обучения:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);

текущий контроль умений и навыков методом визуальной диагностики (в процессе наблюдения за выполнением движений);

промежуточный контроль умений и навыков в процессе анализа выученных учащимися движений после изучения тем;

итоговый контроль умений и навыков в процессе анализа выученных учащимися движений.

Для отслеживания результативности занятий в течение учебного года проводятся различные формы самостоятельных работ, а именно:

демонстрация умений и навыков путем самостоятельного выполнения элементов заданного танца и самого танца;

Основными критериями оценки результатов занятий являются:

знание техники движений;

умение двигаться на сцене под музыку;

проявление выносливости во время исполнения танца;

умение вести себя на сцене в соответствии с нормами сценического поведения;

проявление чувства ритма и музыкальности;

Формы подведения итогов реализации программы

В процессе работы объединения проводятся открытые занятия для родителей, концерты, праздники, в которых дети выступают с различными танцевальными номерами.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Обще е кол- во часов	В т.ч.	
			Тео р.	Прак т
1.	Введение	1	0,5	0,5
2.	Музыкально-ритмические движения. Основы художественной гимнастики Танцевальные упражнения Элементы классической хореографии хореографические позиции ног и рук Сочетания движений рук и ног Ритмические движения хореографический экзерсис на середине зала	18	1	17
3.	Музыкально-ритмические игры. Игры на развитие гибкости Игры на общую физическую подготовку Игры в партере Игры на развитие координации	15	1	14
4.	Упражнения со скакалкой. Кручение скакалки в стороне, наверху. Прыжки через скакалку на двух ногах.	9	1	8

5.	Партерный экзерсис. «Складки», «лягушка», шпагаты, упражнение на гибкость, «лодочка», «колечко», «мостик», упражнения для укрепления мышц спины	10	2	8
6.	Изучение танцевальных рисунков. Линейный рисунок «Воротца», «До-за-до», «Расческа», «Досточка», «Ручеек» Круговой рисунок «Восьмерка», «Вьюнок», «Корзиночка» Комбинированный рисунок «Звездочка», «Снежинка»	4	2	2
7.	Постановочная работа. Танцевальные комбинация «Куклы», «Ежик», «Буратино», «Маленькая страна»	6	2	4
8.	Репетиционная работа.	8	-	8
9.	Итоговое занятие. Открытое занятие-отчёт	1	-	1
	ИТОГО:	72	10	62

1 академический час = 30 минут

2 год обучения

№	Разделы	Количество часов		
		Теория	практика	всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Шаги в художественной гимнастике	1	5	6
3	Развитие гибкости, правильная осанка	1	11	12
4	Прыжковые элементы и равновесия	1	11	12
5	Акробатические элементы	2	16	18
6	Работа со скакалкой	1	11	12
7	Закрепление и повторение пройденного материала за год.	1	10	11
	Итого	7,5	64,5	72

1 академический час = 30 минут

3 год обучения

№	Разделы	Количество часов		
		Теория	практика	Всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Шаги в художественной гимнастике	1	5	6
3	Развитие гибкости, правильная осанка	1	11	12
4	Прыжковые элементы и равновесия	1	11	12
5	Акробатические элементы	2	16	18
6	Работа со скакалкой	1	5	6
7	Работа с обручем	1	5	6
8	Закрепление и повторение пройденного материала за год.	1	10	11
	Итого	8,5	63,5	72

1 академический час = 45 минут

4 год обучения

№	Разделы	Количество часов		
		Теория	практика	Всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Шаги в художественной гимнастике	1	5	6
3	Развитие гибкости, правильная осанка	1	11	12
4	Прыжковые элементы и равновесия	1	5	6
5	Акробатические элементы	2	14	16
6	Работа со скакалкой	1	5	6
7	Работа с обручем	1	5	6
8	Работа с мячом	1	7	8
9	Закрепление и повторение пройденного материала за год.	1	10	11
	Итого	9,5	62,5	72

1 академический час = 45 минут

Содержание программы

1 год обучения

1 Вводное занятие

Теория.

Знакомство с учащимися. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Задачи и план работы объединения.

Практика.

Знакомство с физическими возможностями детей.

2 Музыкально-ритмические движения

Теория.

Объяснение, как правильно выполнять движения, и их показ педагогом.

Практика.

Поклон. Характер музыки. Темп. Ритм. Музыкальный размер.

Построения: шеренга, колонна, 1-2-3 линии, круг.

Различные виды шагов: марш, шаг с носка, на полупальцах, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, переменный, простой, с поворотом, с хлопками, с высоко поднятым коленом, галоп, подскоки, перескоки, шаги приставные, скрестные.

Положение рук в танце, поднимание и опускание рук, вращение кистями.

Наклоны и повороты головы. Поднимание и опускание, круговые движения плечами. Наклоны корпуса вперед-назад, из стороны в сторону.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поджатыми ногами, разножка.

Подскоки на месте и с поворотом, с продвижением вперед-назад.

Бег: мелкий, с отведением голени назад, с высоко поднятыми коленями «Лошадки», с подниманием выпрямленных ног вперед-назад.

Выставление ноги на носок.

Движения на координацию и устойчивость «Цапля».

Движения в парах. Хлопки, притопы, приседания.

3 Музыкально-ритмические игры

Теория.

Объяснение правил выполнения игры.

Практика.

«Осенняя пора»; «Карлики и великаны»; «Восточный носильщик»;
«Волшебные слова»; «Стоп-хлоп»; «Замри»; «Отгадай, что мы делали»;
«Четыре стихии»; «Быстрые тачки»; «Длинная змея»; «Первым приди, но не беги».

Поощрение победителя.

4 Упражнения с мячом

Теория.

Объяснение правил выполнения игры.

Практика.

Кручение скакалки в стороне, наверху. Прыжки через скакалку на двух ногах.

5 Партерный экзерсис

Теория.

Объяснение, как правильно выполнять движения, и их показ педагогом.

Практика.

упражнения лежа, сидя, стоя на коленях:

на напряжение и расслабление мышц тела,

для развития гибкости плечевого и поясного суставов «лодочка»

на укрепление мышц брюшного пресса

на улучшение гибкости позвоночника «колечко»

на эластичность мышц бедра «лягушка»

для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы «Складки»

для развития выворотности ног «Бабочка»,

на исправление осанки «мостик»

Махи вперед, в сторону, назад.

Растяжки на шпагат.

6 Изучение танцевальных рисунков

Теория.

Объяснение, как правильно выполнять.

Практика.

Линейный рисунок «Воротца», «До-за-до», «Расческа», «Досточка», «Ручеек»

Круговой рисунок «Восьмерка», «Вьюнок», «Корзиночка»

Комбинированный рисунок «Звездочка», «Снежинка»

7. Постановочная работа

8. Репетиционная работа

9. Итоговое занятие. Подведение итогов работы.

2 год обучения

1. вводное занятие

Теория: что такое художественная гимнастика, Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.

Практика: Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка.

2. Шаги в художественной гимнастике

Теория: Классификация шагов

Практика: Махи, шаги на носках, на пятках, шаги на носках с захлестом

3. Развитие гибкости, правильная осанка

Теория: лекция о правильной осанке, показ плакатов со степенью искривления позвоночного столба.

Практика: поперечный шпагат, продольные шпагаты, элементы «рыбка», «бабочка», «складка», «мостик», хореографическая постановка руки ног, голопы, подскоки, притопы и т. д.

4. Прыжковые элементы и равновесия

Теория: лекция, иллюстрации

Практика: прыжки на одной, на двух ногах, с двух на одну. Статическое равновесие, на носках, на одной ноге, динамическое равновесие, элемент «Ласточка»

5. Акробатические элементы

Теория: демонстрация плакатов и видеоматериалов

Практика: опускание в «мост» из положения стоя на коленях, положения стоя, элементы «стойка на руках», «Колесо», «Переворот вперед на две ноги», «Переворот вперед на одну ногу»

6. Работа со скакалкой

Теория: Лекция, показ фото и видео материалов

Практика: элементы «Кручения» в стороне и спереди, «рыбак», прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах и с одной ноги на другую.

7. Повторение и закрепление пройденного материала за год

Теория: опрос

Практика: подготовка к соревнованиям, соревнования, открытый урок, концерт.

3 год обучения

1. вводное занятие

Теория: что такое художественная гимнастика, Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.

Практика: Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка.

2. Шаги в художественной гимнастике

Теория: Классификация шагов

Практика: Махи, шаги на носках, на пятках, шаги на носках с захлестом, высоко поднимая колени. Выворотная ходьба по кругу. Махи с утяжелителями в положении стоя и лежа на полу. Мелкий бег на носках.

3. Развитие гибкости, правильная осанка

Теория: лекция о правильной осанке, показ плакатов со степенью искривления позвоночного столба.

Практика: поперечный шпагат, продольные шпагаты, шпагаты со скамейки («зашпагаты»), элементы «рыбка», «бабочка», «складка», «мостик», опускание в «мост» с положения стоя на коленях и с положения стоя с помощью педагога и самостоятельно на мат. хореографическая постановка руки ног, галопы, подскоки, притопы и т. д.

4. Прыжковые элементы и равновесия

Теория: лекция, иллюстрации

Практика: прыжки на одной, на двух ногах, с двух на одну. Статическое равновесие, на носках, на одной ноге, динамическое равновесие, элемент «Ласточка». Прыжок в шпагат с одной и с двух ног с места и с галопа. Статическое вертикальное равновесие. Удержание ноги в сторону, вперед, назад без помощи рук.

5. Акробатические элементы

Теория: демонстрация плакатов и видеоматериалов

Практика: опускание в «мост» из положения стоя на коленях, из положения стоя, элементы «стойка на руках», «Колесо», «Переворот вперед на две ноги», «Переворот вперед на одну ногу», «Переворот на локтях назад», стойка на локтях. Опускание в мостик на локти.

6. Работа со скакалкой

Теория: Лекция, показ фото и видео материалов

Практика: элементы «Кручения» в стороне и спереди, «рыбак», прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах и с одной ноги на другую, двойные прыжки через скакалку, прыжки через сложенную пополам скакалку, прыжки через скрещенную скакалку.

7. Работа с обручем.

Теория: лекция, показ фот и видео материалов

Практика: элементы «кручения» обруча на руке, на двух руках. Прыжки через обруч. Подбрасывание и ловля обруча. Прокатывание обруча друг другу.

8. Повторение и закрепление пройденного материала за год

Теория: опрос

Практика: подготовка к соревнованиям, соревнования, открытый урок, концерт.

4 год обучения

1. вводное занятие

Теория: что такое художественная гимнастика, Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.

Практика: Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка.

2. Шаги в художественной гимнастике

Теория: Классификация шагов

Практика: Махи, шаги на носках, на пятках, шаги на носках с захлестом, высоко поднимая колени. Выворотная ходьба по кругу. Махи с утяжелителями в положении стоя и лежа на полу. Мелкий бег на носках.

3. Развитие гибкости, правильная осанка

Теория: лекция о правильной осанке, показ плакатов со степенью искривления позвоночного столба.

Практика: поперечный шпагат, продольные шпагаты, шпагаты со скамейки («зашпагаты»), элементы «рыбка», «бабочка», «складка», «мостик», опускание в «мост» с положения стоя на коленях и с положения стоя с помощью педагога и самостоятельно на мат. хореографическая постановка руки ног, голопы, подскоки, притопы и т. д.

4. Прыжковые элементы и равновесия

Теория: лекция, иллюстрации

Практика: прыжки на одной, на двух ногах, с двух на одну. Статическое равновесие, на носках, на одной ноге, динамическое равновесие, элемент «Ласточка». Прыжок в шпагат с одной и с двух ног с места и с галопа. Статическое вертикальное равновесие. Удержание ноги в сторону, вперед, назад без помощи рук.

5. Акробатические элементы

Теория: демонстрация плакатов и видеоматериалов

Практика: опускание в «мост» из положения стоя на коленях, положения стоя, элементы «стойка на руках», «Колесо», «Переворот вперед на две ноги», «Переворот вперед на одну ногу», «Переворот на локтях назад», стойка на локтях. Опускание в мостик на локти.

6. Работа со скакалкой

Теория: Лекция, показ фото и видео материалов

Практика: элементы «Кручения» в стороне и спереди, «рыбак», прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах и с одной ноги на другую, двойные прыжки через скакалку, прыжки через сложенную пополам скакалку, прыжки через скрещенную скакалку.

7. Работа с обручем.

Теория: лекция, показ фот и видео материалов

Практика: элементы «кручения» обруча на руке, на двух руках. Прыжки через обруч. Подбрасывание и ловля обруча. Прокатывание обруча друг другу. Пролезание в обруч (обруч в руках, обруч катится),

8. Работа с мячом.

Удержание мяча на кисти, передача мяча из кисти в кисть (перед собой, за спиной, через верх, через низ), удержание мяча на тыльной стороне кисти, переброски мяча, перекаты мяча (до локтя, до плечевого сустава, из кисти в кисть по грудной клетке), отбивы мяча, броски. Броски с дальнейшим перекатом.

9. Повторение и закрепление пройденного материала за год

Теория: опрос

Практика: подготовка к соревнованиям, соревнования, открытый урок, концерт.

Методическое обеспечение

1 год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактич. материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Лекция тренировка	Познавательные: игры практические : упражнения словесные: лекция	Плакат памятка	опрос
2	Музыкально-ритмические движения	Тренировка лекция	Практические : упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотографи и видеозапи си	Опрос тестирован ие
3	Музыкально-ритмические игры	Тренировка лекция	Практические : упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Таблица	Открытый урок
4	Упражнения со скакалкой	Тренировка лекция праздник	Практические : упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Плакат фотографи и видеозапи си	Открытый урок опрос
5	Партерный экзерцисс	Тренировка лекция	Практические : упражнения, тренинг,	Схема фотографи я модели	Соревнован ия

			наблюдение словесные: рассказ, беседа	видеозапи си	
6	Изучение танцевальных рисунков	Тренировка лекция	Практические : упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотографи я модели видеозапи си	Открытый урок
7	Постановочная работа	тренировка	Эмоциональн ые: порицание познавательн ы: учебные дискуссии практические : тренинг наблюдение	видеозапи си	соревнован ие
8	Репетиционная работа	тренировка	Эмоциональн ые: порицание познавательн ы: учебные дискуссии практические : тренинг наблюдение	видеозапи си	соревнован ие
9	Итоговое занятие	концерт	Эмоциональн ые: порицание познавательн ы: учебные дискуссии практические : тренинг наблюдение	видеозапи си	концерт

2 год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактич. материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Лекция тренировка	Познавательные: игры практические: упражнения словесные: лекция	Плакат памятка	опрос
2	Шаги в художественной гимнастике	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотографии и видеозаписи	Опрос тестирование
3	Развитие гибкости, правильная осанка	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Таблица	Открытый урок
4	Прыжковые элементы и равновесия	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Плакат фотографии и видеозаписи	Открытый урок опрос

5	Акробатические элементы	Тренировка лекция	Практическое: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотография модели видеозаписи	Соревнования
6	Работа со скакалкой	Тренировка лекция праздник	Практическое: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотография модели видеозаписи	Открытый урок
7	Закрепление и повторение пройденного материала за год.	Концерт праздник	Эмоциональные: порицание познавательные: учебные дискуссии практическое: тренинг наблюдение	видеозаписи	Соревнование открытый урок

3 год обучения

№ п/п	Раздел/ Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактич. материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Лекция тренировка	Познавательные: игры практические: упражнения словесные: лекция	Плакат памятка	опрос
2	Шаги в художественной гимнастике	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотографии и видеозаписи	Опрос тестирование
3	Развитие гибкости, правильная осанка	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Таблица	Открытый урок
4	Прыжковые элементы и равновесия	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Плакат фотографии и видеозаписи	Открытый урок опрос

5	Акробатические элементы	Тренировка лекция	Практическое: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотография модели видеозаписи	Соревнования
6	Работа со скакалкой	Тренировка лекция праздник	Практическое: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотография модели видеозаписи	Открытый урок
7	Работа с обручем	Тренировка лекция праздник	Практическое: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотография модели видеозаписи	Открытый урок
8	Закрепление и повторение пройденного материала за год.	Концерт праздник	Эмоциональные: порицание познавательные: учебные дискуссии практическое: тренинг наблюдение	видеозаписи	Соревнование открытый урок

4 год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактич. материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Лекция тренировка	Познавательные: игры практические: упражнения словесные: лекция	Плакат памятка	Опрос
2	Шаги в художественной гимнастике	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотографии и видеозаписи	Опрос тестирование
3	Развитие гибкости, правильная осанка	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Таблица	Открытый урок
4	Прыжковые элементы и равновесия	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Плакат фотографии и видеозаписи	Открытый урок Опрос

5	Акробатические элементы	Тренировка лекция	Практическое: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотография модели видеозаписи	Соревнования
6	Работа со скакалкой	Тренировка лекция праздник	Практическое: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотография модели видеозаписи	Открытый урок
7	Работа с обручем	Тренировка лекция праздник	Практическое: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотография модели видеозаписи	Открытый урок
8	Работа с мячом	Тренировка Лекция	Практическое: упражнения, тренинг, наблюдение словесные: рассказ, беседа	Схема фотография модели видеозаписи	Соревнования
9	Закрепление и повторение пройденного материала за год.	Концерт праздник	Эмоциональные: порицание познавательные:	видеозаписи	Соревнование открытый урок

			учебные дискуссии практическ ие: тренинг наблюдени е		
--	--	--	---	--	--

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.22	25.05.23	36	72	2 раза в неделю
2 год	05.09.22	24.05.23	36	72	2 раза в неделю
3 год	05.09.22	24.05.23	36	72	2 раза в неделю
4 год	06.09.22	25.05.23	36	72	2 раза в неделю

Используемая литература

1. Барышникова Т. Азбука художественной гимнастики. – М.: Айрис-Пресс, 2000. – 265 с.: ил.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.: Искусство, 1962. – 178 с.: ил.
3. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (этюды). – М.: ВЛАДОС, 2004.
5. Детские подвижные игры народов ССР. – М.: Просвещение, 1989. – 240 с.: ил.
6. Костровицкая В. . 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1972. – 240 с.: ил.
7. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976. – 270 с.: ил.
8. Пуртова В.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2004.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 334 с.: ил.
10. Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса. – М.: ВТО, 1972. – 480 с.: ил.
11. Ткаченко Т.С. Народные танцы. – М.: Искусство, 1975. - 350 с.: ил.