

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа г. Приморско-Ахтарск
муниципального образования Приморско-Ахтарский район

Принято
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
г. Приморско-Ахтарск

Протокол № 2 от «17» ноября 2021г.

Утверждаю

Приказ № 283 от 20.11.2021г.

Директор МБУ ДО ДЮСШ
г. Приморско-Ахтарск



И.М. Птицына

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Уровень программы: базовый, стартовый (ознакомительный)

Срок реализации: 1 год (72 ч)

Возрастная категория: от 5 до 18 лет

Состав группы: (до 25 человек)

Форма обучения: Очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе за счет средств
персонифицированного финансирования дополнительного образования детей
(ПФДОД)

ID- номер Программы в Навигаторе: 43172

Автор-составитель:

Герасемчук Татьяна Александровна

Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - **физкультурно-спортивная** так как направлена на создание условий для физического развития, творческих способностей и повышения двигательной активности учащихся посредством занятий ритмикой. По функциональному предназначению программа является спортивно-оздоровительной и общекультурной по форме.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
3. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
4. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
5. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

Новизна программы заключается в том, что она представляет собой синтез ритмики, гимнастики, акробатики. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области

Художественная гимнастика – это женский вид спорта и достаточно молодой.

Занятия проводятся как для группы воспитанниц, так и индивидуально. Вместе с этим возможно использование индивидуально-групповой формы организации деятельности учащихся. Проводятся занятия в форме тренировок, соревнований, показательных выступлений, репетиций, спортивных сборов и концертов. Подобные формы занятий возможны при реализации дополнительной общеобразовательной программы в общеобразовательном учреждении, а также при слиянии целей и задач программы с целями и задачами воспитательной работы ОУ.

Дети подвижны, эмоциональны и восприимчивы.

Великий русский физиолог И.М. Сеченов в своем классическом труде «Рефлексы головного мозга» (1866) [10] писал, что слуховое восприятие, как и мышечное, связано с временными ощущениями. В работе советского ученого невролога и психиатра В.М. Бехтерева «Значение музыки в эстетическом воспитании ребенка с первых дней его детства» [4] констатируется наличие динамики музыкального переживания ребенка. Как было установлено, вначале заметное воздействие на маленького ребенка оказывает ритм, а затем уже звуковысотные сочетания и тембр; поэтому музыкальное и пластическое развитие неотделимы друг от друга.

Эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность. Двигаться, как подсказывает музыка, - строгий закон, который следует неукоснительно соблюдать на всем протяжении занятий художественной гимнастике.

Содержание и методика проведения этих занятий проводится с учетом возрастных особенностей детей. Основной задачей является развитие у детей общей физической выносливости, музыкальности и чувства ритма. Занятия поднимают настроение, повышают жизненный тонус. В тренировочные занятия включаются движения из области физкультуры (основные движения гимнастические упражнения, с предметами построения и перестроения), из области танца (элементы народного, бального, современного танцев), используя сюжетно-образные движения (изображаются движения животных, птиц, действия людей). В процессе занятий все эти движения постепенно совершенствуются, становятся более свободными, ритмичными, координированными, выразительными, пластичными.

Участие в гимнастических упражнениях, в играх и танцах способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение. Занятия оказывают на детей и немалое воспитательное воздействие то, что упражнения выполняются всем коллективом и часто требуют четкого взаимодействия всех участников (тематические мероприятия) повышает у них дисциплину, чувства ответственности друг перед другом. Кроме того, у детей развиваются память и внимание. Постепенно появляется уверенность, находчивость, воспитываются активность, инициатива. В тесной связи со всей учебно- воспитательной работой школы занятия направлены на воспитание организованной, творческой, гармонически развитой личности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время необходимо особое внимание уделить здоровому образу жизни подрастающего поколения, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами на которых основывается вся программа, это принципы взаимосвязи обучения и физического развития. Принцип взаимосвязи эстетики и физических упражнений. Все это способствует творческой активности детей. Физическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активной инициативности, выносливости, трудолюбия, дружелюбного отношения в команде.

Так как программа рассчитана на детей от 5 до 18 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем сложности танцевальных элементов, композиций), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

Отличительные особенности данной программы. Отличительной особенностью является **возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс- мажорных обстоятельств.**

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Синтез хореографии и ритмики, дают возможность сделать обучение творческим, стимулирует личность к самовыражению, повышает жизненный тонус. В основу программы заложен деятельный подход к воспитанию и образованию. Спортивная школа остается центральным звеном в формировании и развитии эстетической культуры учащегося. Развитие ребенка играет немаловажную роль в развитии творчества и гармонично успешной личности. Движение и музыка являются многогранным инструментом комплексного воздействия на личность обучающегося.

Адресат программы - программа рассчитана на возраст от 5 до 18 лет. В группы зачисляются дети без медицинских противопоказаний.

Индивидуальный образовательный маршрут может быть разработан для талантливых (одарённых, мотивированных) детей;
Для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

Уровень программы, объем и сроки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» **ознакомительного** уровня реализуется в течении 1 учебного года общим объемом 72 часа.

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Режим занятий - занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу (либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с переменкой 5 минут), численность учащихся в группе от 15 до 25 человек

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий /консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретной программе, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей дошкольного возраста – 15 мин; 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации коллектива – группа.

Занятие строится по следующей схеме:

1. Вводная часть (построение, разминка танцевальная) перестроение на основную часть занятия
2. Основная часть. Гимнастические упражнения, ритмические комбинации (определение характер музыки, ритм, динамика)
3. Элементы танцевальных движений
4. Заключительная часть. Построение в шахматном порядке (короткий анализ занятия) поклон педагогу и уход из кабинета.

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдения, убеждение, стимулирования, создания ситуации успеха. Основой для совершенствования движений и воспитания у детей необходимых двигательных навыков, является восприятие музыки. Подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль.

Образовательный процесс предполагает применение методов обучения:

Объяснительно-иллюстрированный (рассказ, беседа, просмотр в/ф, личный исполнительский пример);

Репродуктивный (упражнения, тренинги навыков);

Коммуникативный (дискуссия, диалог).

Условия реализации программы. Помещение и оборудование: большой зал, зеркала, музыкальный центр, фонотека.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям в формах, определенных п.п.2.3, 2.4 настоящей программы в сроки: промежуточный контроль на 30 занятии, итоговый контроль на 72 занятии.

1.2. Цель обучения: формирование гармонически развитой личности учащихся

Задачи:

Образовательные:

- обучить согласовывать движения и характер музыки, слышать темп, ритм;
- формировать красивую осанку;
- развитие двигательных способностей детей;
- укрепить и развить мышечный аппарат учащегося;
- развить чувство ритма.

Личностные:

- сформировать любознательность, самооценку;
- сформировать активное включение во взаимодействие с педагогом и со сверстниками;
- сформировать трудолюбие и упорство.

Метапредметные:

- активизировать способность понимать и принимать учебную цель и задачу;
- обнаружение ошибок, умение адекватно исправлять;
- накопление знаний и использование их самостоятельно;
- активность, творческую инициативу;
- навык общения и коммуникации в коллективе.

В случае реализации программы (части программы) **в электронном виде с применением дистанционных технологий**, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;

- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/ п	Наименование разделов	Всего часов	теория	практи ка	Формы аттестации / контроля
1.	Вводное занятие	1	1		Входящая диагностика / Текущий контроль
2.	Хореография	18	3	15	Текущий контроль
3.	Гимнастические упражнения	28		28	Текущий контроль
4.	Танцевальные элементы	18	8	10	Текущий контроль
5.	Образные упражнения и музыкальные игры	6		6	Текущий контроль
6.	Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль
Итого:		72	12	60	

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория:

Знакомство с программой обучения.

Техника безопасности, план эвакуации при ЧП

Правила поведения во время занятия, на перемене

Правила дорожного движения

Требования к форме учащихся (сменная обувь).

Тема 2. Хореография, музыкальное движение (18 часов)

Теория: характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер, метроритм-четкое вступление на сильную и слабую долю. Метроритм, четкое вступление на сильную и слабую долю, ритмический рисунок композиции.

Практика: дети учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике, музыкально-танцевальные импровизации.

Знакомство происходит в процессе занятия на музыкальном материале танцевальных упражнений, музыкальных игр.

Темп - выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой.

Учащиеся учатся четко определять вступление, окончание вступления, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком и пр.).

Упражнения на согласование музыки и движений

Паузы в движении и их использование

Тема 3 Гимнастические упражнения-общеразвивающие (28 часов)

Теория: понятие «Растяжка», виды растяжек, техника безопасности при выполнении растяжки, шпагатов. Понятие партерной гимнастики. Правила растяжки.

Практика:

1. Разминка.

2. Комплексы гимнастических упражнений включают в работу основные группы мышц: мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, косые мышцы, мышцы ног, а также растяжку. Систематическое повторение комплексов помогает закреплению навыков точного выполнения движений, укрепляет организм ребенка, улучшает работу кровообращения, дыхания, способствует выработке должной осанки. Эти комплексы разучиваются и повторяются в начале каждого занятия ритмики.

2. Упражнения на развитие равновесия

3. Упражнения на силу и выносливость.

4. Упражнения на координацию и баланс.
5. Прыжки.
6. Планка.
7. Заминка.

Тема 4. Танцевальные элементы (18 часов)

Теория: Элементы парных, спортивных и современных танцев.

Практика:

Отличие парных танцев от исполнения соло.

Основные направления танцевального искусства.

Знакомство с танцами:

- Медленный вальс
- Фигурный вальс
- Самба
- Ча Ча Ча
- Рок-н-рол
- Хипхоп
- Джаз

Тема 5. Образные упражнения и музыкальные игры (6 часов)

Практика: Образные упражнения и музыкальные игры являются наиболее интересными для детей видами музыкально-ритмической деятельности. Учащиеся изображают отдельных персонажей-сказочных или реальных, отражают в соответствующих движениях повадки животных, птиц, а также трудовые действия людей. В некоторых играх присутствует элемент соревнования.

Итоговое занятие (1 час).

Отчетное выступление. Подведение итогов.

1.4. Планируемые результаты

Образовательные:

- согласование движения и характера музыки, темпа, ритма;
- правильная осанка;
- укрепление и развитие мышечного аппарата учащихся;

Личностные:

- повышение любознательности, самооценки;
- активное включение во взаимодействие с педагогом и со сверстниками;
- формирование здорового образа жизни;

– формируются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, настойчивость в достижении целей, потребность к самосовершенствованию и самовыражению.

Метапредметные:

- понимание учебной цели и задач;
- обнаружение ошибок, умение адекватно исправлять;
- накопление знаний и использование их самостоятельно;
- активность, творческая инициатива;
- использование полученных знаний в других областях изучаемых дисциплин, например, в спортивных бальных танцах, хореографии как в классической, так и в современной;
- общение и коммуникации в коллективе.

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарно-учебный график

Начало учебного периода определяется Уставом

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Праздничные и выходные дни (согласно календарю)

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – с 15 по 31 мая

Календарно-учебный график (Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Общие организационные моменты: Каждое полугодие с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в общественных местах и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы, дополнительные целевые инструктажи, связанные с концертными выступлениями за пределами города. В начале учебного года проводятся родительские собрания, где педагог кратко рассказывает о целях и задачах предстоящего года обучения, творческих планах, знакомит родителей с изменениями в работе коллектива, если они произошли, отвечает на вопросы. Далее родительские собрания проводятся по мере необходимости.

Для успешной реализации программы необходимы:

- просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- наличие гимнастических ковриков, утяжелителей для силовых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- мультимедийные интерактивные презентации по тематическим занятиям
- наличие музыкального центра, компьютера, принтера, телевизор (панели);
- видеоматериалы на носителях (диски, флешки);
- интерактивный комплекс (доска и проектор) для использования интерактивных презентаций, работы с современными электронными образовательными ресурсами и просмотра видеоконтента.
- тренировочная форма:

Девочки: спортивная форма, желательно белые балетки и носочки, волосы собраны в пучок с сеточкой.

О результатах образовательной деятельности ребенка педагог судит по трем группам показателей:

- учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, компетенции, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);
- творческим (степень активности во внеучебной деятельности);
- личностным (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении).

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

2.3. Формы аттестации

Таблица 2

№ п/п	Формы и виды контроля	Какие знания, умения и навыки контролируются
1.	Текущий контроль	Хореография, чувство ритма, темпа, характер музыки.
2.	Текущий контроль	Музыкально-двигательный навык.
3.	Итоговый контроль	Самостоятельное выполнение показательной программы.

2.4. Оценочные материалы

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки (Таблица 3).

По итогам просмотра на отчетном занятии выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления	
	Выполнение элементов	Гимнастический комплекс
«отлично»	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем	учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, художественной

	требованиям на данном уровне	гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания.
«хорошо»	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)	имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной деятельности
«удовлетворительно»	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.	учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, художественную гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания
«не удовлетворительно»	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием нерегулярного посещения занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований	

2.5. Методические материалы

Таблица 4

Тема, раздел	Методы обучения	Технологии	Методы контроля
Вводное занятие	<i>Словесные наглядные</i>	Беседа Объяснение	Устный опрос
Хореография, музыкальное движение	Словесные Наглядные Практические Проблемные	Объяснение Проектные здоровьесберегающие Игровые Технология обучения в сотрудничестве	наблюдение опрос практический контроль творческое задание

Гимнастические упражнения	Словесные Наглядные Практические	технологии преимущества игровые здоровьесберегающие	наблюдение практический контроль
Танцевальные элементы	Словесные Наглядные Практические Проблемные	технологии преимущества игровые здоровьесберегающие	наблюдение опрос практический контроль творческое задание
Образные упражнения и музыкальные игры	Практические Проблемные	Проектные Игровые Технология обучения в сотрудничестве индивидуальная форма	творческое задание наблюдение
Итоговое занятие	Практические Проблемные	Проектные	творческое задание наблюдение

При организации и проведении занятий по программе «Художественная гимнастика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- принципа доступности, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у учеников снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Процесс обучения включает в себя три этапа:

На первом этапе ставятся задачи: ознакомление учащихся с новым упражнением, создание целостного впечатления о музыке и движении; разучивании движения. тренер прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются: углубленное разучивание хореографических движений; уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения. Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения учащихся.

Задача третьего этапа заключается в закреплении представления о музыке и движении, поощрении учащихся к самостоятельному выполнению разученных движений.

Методика закрепления и совершенствования нацелена на работу над его качеством. Педагог, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми гимнастических движений.

В процессе обучения необходимо использовать музыкально-ритмические игры.

Игра развивает: координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, коллективную работу, музыкальность, принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику.

Подбирая гимнастические упражнения, надо учесть возрастные особенности учащихся. Для младшего школьного возраста подбираются простые упражнения игрового характера. Для красочного оформления используются цветные флажки, мячи, шары, цветы и другие предметы. Упражнения должны состоять из 8–16 тактов, которые можно повторить 2–3 раза в разных направлениях. Средний и старший школьный возраст характеризуется более устойчивым вниманием, значительным физическим развитием и двигательным опытом. Все это позволяет ставить перед учащимися более сложные задачи

Организация образовательного процесса в условиях **электронного обучения с использованием дистанционных технологий** выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося решений.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать:

- для учащихся – 5-6 лет– 15 мин.;

- для учащихся в 7-14 лет – 20 мин.;

- для учащихся в 15-18 лет – первое занятие -25 мин, второе после перерыва – 20 мин.

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука танца.- С-Петербург, 2006
2. Бекина С.И. Музыка и движение. -М.: Просвещение, 1984
3. Беликова А.Н., Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. -М.: Издательский центр «Владос», 2004
4. Бехтерев В.М. Значение музыки в эстетическом воспитании ребенка с первых дней его. -М.: Московский психолого-социальный институт; 2010
5. Зарецкая Н.В. Дошкольное воспитание и развитие. -М.: 2005
6. Методическое пособие по ритмике. М. «Музыка»1995
7. Михайлов М.А. Игра обучение-развитие развлечение. -М.: Академия развития, 1997
8. Раевская А.М. Ритмическая мозаика. -М.: «Просвещение», 2000
9. Страницы педагогического опыта. Изд. «Искусство»,1983
10. Сеченов И.М. «Рефлексы головного мозга».-М.: АСТ, 2015

Литература для учащихся:

1. Бекина С.И. Музыка и движение. -М.: Просвещение,1984
2. Раевская И.П. Музыкально-двигательные упражнения. -М.: Просвещение,1991
3. Ротерс М. Музыкально-ритмическое воспитание. -М.: Просвещение, 1989

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

Платформа Zoom (Zoom <https://zoom.us/>)

Сервисы Google (<https://vk.cc/8BLbIY>)

YouTube – видеохостинг для загрузки видео

Платформа Cisco Webex (Cisco Webex <https://www.webex.com/>)

Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)

GoogleHangoutsMeet (<https://vk.cc/arPN0W>)

Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (<https://www.skype.com/ru/free-conference-call/>)

WhatsApp - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн конференций с группой В-контакте (организация обучения в группе «В контакте») <https://vk.com/@edu-for-distant>

Календарный учебный график

Тренер-преподаватель -

Наименование программы - «Художественная гимнастика»
ознакомительного уровня

Место проведения:

Время проведения:

Таблица 1

№	Дата	Тема	Кол-во часов		Краткая характеристика занятий	Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика			
1.		Вводное занятие.	1		Знакомство с программой обучения Техника безопасности, план эвакуации при ЧП Правила поведения во время занятия, на перемене Правила дорожного движения Требования к форме учащихся Дыхание при выполнении упражнений.	Практика	Вводный контроль
2.		Характер музыки	0,5	0,5	Характер музыки. Музыкальная игра.	Беседа Практика	Текущий контроль
3.		Темп	0,5	0,5	Темп. выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается умение не только сохранять	Беседа Практика	Текущий контроль

					заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой.		
4.		Ритм	0,5	0,5	Ритм. дети учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, ритм.	Беседа Практика	Текущий контроль
5.		Музыкальный размер	0,5	0,5	Музыкальный размер	Беседа Практика	Текущий контроль
6.		<i>Хореография</i> Музыкальный размер 2\4		1	Музыкальный размер 2\4. Общий характер музыки, отражение размера в движении, пластике, динамика движения.	Практика	Текущий контроль
7.		<i>Хореография</i> Музыкальный размер 3\4.		1	Музыкальный размер 3\4. Общий характер музыки, отражение размера в движении, пластике, динамика движения.	Практика	Текущий контроль
8.		<i>Хореография</i> Музыкальный размер 4\4.		1	Музыкальный размер 4\4. Общий характер музыки, отражение размера в движении, пластике, динамика движения.	Практика	Текущий контроль
9.		Метроритм	0,5	0,5	Метроритм. Учащиеся учатся четкоопределять вступление, окончание вступления, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком и пр.).	Беседа Практика	Текущий контроль
10.		Ритмический рисунок композиции.	0,5	0,5	Ритмический рисунок композиции.	Беседа Практика	Текущий контроль
11.		Паузы в движении.		1	Паузы в движении и их использование.	Практика	Текущий контроль

12.		Пластика.		1	Понятие и отработка пластики в движениях.	Практика	Текущий контроль
13.		Построения и перестроения		1	Вид построений, направление в зале, отработка различных перестроений.	Практика	Текущий контроль
14.		Характер движений.		1	Быстрые и медленные движения, их характеристики.	Практика	Текущий контроль
15.		Хореография		1	Упражнения на согласование музыки и движения	Практика	Текущий контроль
16.		Отработка.		1	отработка упражнений на согласование музыки и движения.	Практика	Текущий контроль
17.		Обобщение.		1	Обобщение пройденного материала.	Практика	Текущий контроль
18.		Повторение.		1	Повторение пройденного материала.	Практика	Текущий контроль
19.		Закрепление.		1	Закрепление пройденного материала.	Практика	Текущий контроль
20.		Разминка.		1	Правила и последовательность комплекса разминочных упражнений.	Практика	Текущий контроль
21.		Растяжка.		1	Виды растяжек, техника безопасности.	Практика	Текущий контроль
22.		Растяжка корпуса		1	Упражнения на растяжку верхнего и среднего пояса .	Практика	Текущий контроль

23.		Шпагаты		1	Продольный и поперечный шпагат.	Практика	Текущий контроль
24.		Работа в партере		1	Понятие партерной гимнастики.	Практика	Текущий контроль
25.		Верхний пояс		1	Комплекс гимнастических упражнений направленный на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	Практика	Текущий контроль
26.		Верхний пояс, повторение		1	Повторение комплекса гимнастических упражнений направленный на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	Практика	Текущий контроль
27.		Руки		1	Комплекс гимнастических упражнений направленный на развитие и укрепление мышц рук.	Практика	Текущий контроль
28.		Руки, повторение		1	Повторение комплекса гимнастических упражнений направленный на развитие и укрепление мышц рук.	Практика	Текущий контроль
29.		Средний пояс		1	Комплекс гимнастических упражнений направленный на развитие и укрепление мышц пресса и спины.	Практика	Текущий контроль
30.		Средний пояс, повторение		1	Повторение комплекса гимнастических упражнений направленный на развитие и укрепление мышц пресса и спины. ЗАЧЕТ	Практика	Промежуточный контроль
31.		Ноги.		1	Комплекс гимнастических упражнений направленный на развитие и укрепление мышц ног.	Практика	Текущий контроль

32.		Ноги, повторение.		1	Повторение комплекса гимнастических упражнений направленный на развитие и укрепление мышц ног.	Практика	Текущий контроль
33.		Силовая тренировка.		1	Комплекс гимнастических упражнений направленный на развитие и укрепление основных мышц рук, корпуса и ног.	Практика	Текущий контроль
34.		Силовая, повторение. Зачет		1	Повторение комплекса гимнастических упражнений направленный на развитие и укрепление основных мышц рук, корпуса и ног. ЗАЧЕТ	Практика	Текущий контроль
35.		Круговая тренировка.		1	Циклический повтор упражнений: Отжимания, приседания, верхний и нижний пресс, прокачка спины .	Практика	Текущий контроль
36.		Круговая тренировка, повторение.		1	Циклический повтор упражнений: Отжимания, приседания, верхний и нижний пресс, прокачка спины .	Практика	Текущий контроль
37.		Равновесие.		1	Комплекс гимнастических упражнений направленный на развитие баланса корпуса	Практика	Текущий контроль
38.		Равновесие, повторение.		1	Повторение комплекса гимнастических упражнений направленный на развитие баланса корпуса.	Практика	Текущий контроль
39.		Координация.		1	Комплекс гимнастических упражнений направленный на развитие координации корпуса и конечностей.	Практика	Текущий контроль
40.		Координация, повторение.		1	Повторение комплекса гимнастических упражнений направленный на развитие координации корпуса и конечностей.	Практика	Текущий контроль

41.		Прыжки.		1	Прыжки на выносливость, скорость, с поворотом вокруг оси, с элементами тайбо.	Практика	Текущий контроль
42.		Прыжки, повторение.		1	Прыжки на выносливость, скорость, с поворотом вокруг оси, с элементами тайбо.	Практика	Текущий контроль
43.		Планка.		1	Особенности и правила упражнения, виды планок для различных групп мышц .	Практика	Текущий контроль
44.		Планка, повторение.		1	Повторение упражнений "планка" для различных групп мышц.	Практика	Текущий контроль
45.		Заминка.		1	Комплекс гимнастических упражнений на растяжку и расслабление мышц.	Практика	Текущий контроль
46.		Заминка, повторение.		1	Комплекс гимнастических упражнений на растяжку и расслабление мышц.	Практика	Текущий контроль
47.		Обобщение.		1	Обобщение ранее пройденного материала.	Практика	Текущий контроль
48.		Парный танец.	0,5	0,5	Особенности исполнения, контактный и бесконтактный вид танцевания.	Беседа Практика	Текущий контроль
49.		Соло танец.	0,5	0,5	Особенности исполнения принципиальные отличия от парных танцев.	Беседа Практика	Текущий контроль
50.		Медленный вальс.	0,5	0,5	Знакомство с танцем, музыкальный размер, характер, основные элементы: перемены, правый поворот.	Беседа Практика	Текущий контроль
51.		Медленный вальс, повторение.	0,5	0,5	Повторение основных характеристик и элементов танца.	Беседа Практика	Текущий контроль

52.		Фигурный вальс.	0,5	0,5	Знакомство с танцем, музыкальный размер, характер, основные элементы: зеркальце, балансе с поворотом .	Беседа Практика	Текущий контроль
53.		Фигурный вальс, повторение.	0,5	0,5	Повторение основных характеристик и элементов танца.	Беседа Практика	Текущий контроль
54.		Ча Ча Ча.	0,5	0,5	Знакомство с танцем, музыкальный размер, характер, основные элементы: основной шаг, нью-йорк чек.	Беседа Практика	Текущий контроль
55.		Ча Ча Ча, повторение.	0,5	0,5	Повторение основных характеристик и элементов танца.	Беседа Практика	Текущий контроль
56.		Самба.	0,5	0,5	Знакомство с танцем, музыкальный размер, характер, основные элементы: основной шаг, виск	Беседа Практика	Текущий контроль
57.		Самба, повторение.	0,5	0,5	Повторение основных характеристик и элементов танца.	Беседа Практика	Текущий контроль
58.		Рок-н-ролл.	0,5	0,5	Знакомство с танцем, музыкальный размер, характер, основные элементы: основной шаг, кики	Беседа Практика	Текущий контроль
59.		Рок-н-ролл, повторение.	0,5	0,5	Повторение основных характеристик и элементов танца.	Беседа Практика	Текущий контроль
60.		Хип-хоп.	0,5	0,5	Знакомство с танцем, музыкальный размер, характер, основные элементы: основной шаг, прыжки.	Беседа Практика	Текущий контроль

61.		Хип-хоп, повторение.	0,5	0,5	Повторение основных характеристик и элементов танца.	Беседа Практика	Текущий контроль
62.		Джаз.	0,5	0,5	Знакомство с танцем, музыкальный размер, характер, основные элементы: базовые фигуры, волна.	Беседа Практика	Текущий контроль
63.		Джаз, повторение.	0,5	0,5	Повторение основных характеристик и элементов танца.	Беседа Практика	Текущий контроль
64.		Повторение.		1	Повторение изученных элементов медленно и под музыку.	Практика	Текущий контроль
65.		Практика танцевания.		1	Наработка танцевальных элементов под музыку.	Практика	Текущий контроль
66.		Пантомима.		1	Передача без слов смысла и содержания происходящего действия.	Практика	Текущий контроль
67.		Ручеёк.		1	Музыкальная игра в которой пары проходят под сцепленными сверху руками.	Практика	Текущий контроль
68.		Море волнуется.		1	Музыкальная игра в которой одни дети изображают различных животных , а другие пытаются их отгадать.	Практика	Текущий контроль
69.		Слушай сигнал.		1	Музыкальная игра в которой в зависимости от количества хлопков преподавателя дети принимают ту или иную позу.	Практика	Текущий контроль
70.		Стоп.		1	Музыкальная игра на выбывание в которой необходимо быстро занять свободное место	Практика	Текущий контроль

					после остановки музыкального сопровождения .		
71.		Играем вместе.		1	Музыкальная игра в которой дети сами придумывают танцевальные миниатюры.	Практика	Текущий контроль
72.		Итоговое занятие.		1	Отчётное выступление перед родителями.	Практика, показательное выступление	Итоговый контроль
Всего: 72 ч.							

Приложение 2

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося
 творческого объединения _____
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 «Ритм»

педагог: _____
 на _____ учебный год

Таблица 2

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ —
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ —
	«Творческие	Перечень тем:

	проекты»	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
	Самостоятельная работа (с помощью родителей, законных представителей)	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____