муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 2
«23 » мая 2025г.

Утверждаю
директор МАОУДО «ЦДТ»
_____ М.А. Шульман
Приказ № 95/5-2 от 23.05.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 48B371452A86EA8BD90AE973486FB39F
Владелец: Шульман Мария Анатольевна
Действителен: с 06.10.2025 до 30.12.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»

начальное обучение

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Карпова Евгения Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,
2025г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография в художественной гимнастике» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы: базовый.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст детей: 5-7лет.

Занятия планируется проводить 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего 144 часа в год.

Цель программы: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, ее физического совершенствования, формирование системы нравственных ценностей.

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения танцевальных упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание волевых черт характера.

Данная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2) Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года);
3) Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5) Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.;
6) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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) Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
10) Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;
11) Положение «О дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ», утверждено приказом от 23.03.2022г. № 50/3-2;
12) Положение «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центра детского творчества», утверждено приказом от 30.05.2016г. № 93/3-2;

13) Положение «Об аттестации по окончанию обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества», утверждено приказом от 22.03.2023г. № 49/3-2.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе, в соответствии с Постановлением № 1678 от 11.10.2023г. «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

В случае возникновения особых обстоятельств (карантин, выходы, выезды для участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, поездки, командирование) возможна реализация дополнительных общеобразовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, в соответствии с Положением «Об организации дистанционного обучения в МАОУДО «ЦДТ» - локальным актом МАОУДО «ЦДТ», утвержденным приказом от 23.03.2020г. № 48/5-2.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки юных спортсменок, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастка ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;
- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;
- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;
- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток.

Занятие состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Занятие рассчитано на два академических часа (1 час 30 мин).

Построение занятия одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучаются элементы движений. Уже на первых занятиях следует заботится о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

Занятия по хореографии для групп 1-го года обучения (начальная подготовка).

Основная задача 1-го года обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Занятие начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

Прогнозируемый результат.

Предметный результат:

В результате освоения программы учащиеся должны:

- знать терминологию движений и их функциональный смысл;
- знать и определять «характер», «темп», «ритм» музыки;
- разбираться в музыкальных стилях;
- уметь передать музыкальный образ пластикой тела и актерским мастерством;
- знать элементы классического экзерсиса, методику и исполнение движений;
- грамотно исполнять современную хореографию, знать разные направления современного танца;
- освоить технику народного танца, основные элементы, позы рук, ног, корпуса;
- овладеть основами актерского мастерства;
- уметь работать в группе «синхронно», чувствовать партнера;
- уметь ориентироваться и использовать пространство во время исполнения упражнений.

Метапредметный результат:

В ходе реализации программы у учащихся формируются следующие универсальные учебные действия (УУД):

Личностные УУД:

- принимать нормы поведения в обществе;
- правильно оценивать себя и свои поступки;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, представление о дружбе, и доброжелательном отношении к людям;
- формирование и развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Регулятивные УУД:

- способность учащегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные УУД:

- структурирование знаний;

- осознание способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение работать в коллективе;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Реализация программы обеспечит эффективные сдвиги в совершенствовании спортивной подготовки учащихся. Овладение хореографическим искусством поможет достичь совершенства в выполнении спортивных разрядов и в исполнении обязательных программ на соревнованиях различного ранга. Все это в конечном итоге повлияет на результативность выступлений.

Способы определения результативности: открытое занятие, групповое или индивидуальное упражнение, показательный номер на соревнованиях (по усмотрению педагога в соответствии с уровнем подготовки детей). Качество выполнения зависит от возраста и способностей ребенка.

Календарно-тематический план

(начальное обучение)

№	Содержание занятий	возрастная группа
		НО
I.	**Теоретические занятия**	
1.	Что такое хореография	2
2.	О роли хореографии в художественной гимнастике	2
3.	Терминология хореографических движений	2
4.	Правила поведения на занятиях хореографии	2
5.	Спортивная форма для занятий по хореографии	2
6.	Гигиена, режим и рациональное питание	2
7.	О балете и балетных спектаклях	2
8.	Что такое характерный танец	2
9.	Особенности народного танца	2
10.	О соревнованиях	2
11.	О специальной подготовке по хореографии	2
II.	**Практические занятия**	
2.1	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук,	12
2.2	Вводная часть занятия (марш, танцевальные шаги, бег)	6
2.3	Экзерсис у опоры	16
2.4	Растяжки	18
2.5	Экзерсис на середине (станочный урок)	14
2.6	Прыжки (аллегро)	16
2.7	Туры, повороты	14
2.8	Танцевальные вариации	26
	Всего часов	**144**

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре).

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
6. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэрр (круг по полу).
10. Пассе пар тэрр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пассе из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (боком к опоре, одной рукой за опору)

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тэрр (ан де ор **и** ан дедан).
6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жэтэ.
8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине:

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед**).**
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандю жэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги:

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).
5. Бег на полупальцах.

Повороты:
1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

Растяжки:
1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью педагога).

Нормативы по хореографической подготовке

Раздел подготовки	Содержание нормативов
	Демиплие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра, наклонами и другими движениями.
	Батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски до15°) в I и V позициях во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.
	Рон де жамб пар терр и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.
	Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое згибание и разгибание) во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.
	Релеве лян и девлёпе (поднимание прямой ноги и через разгибание) во всех направлениях и в разных сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.
	Гран батман жете (махи на 90° и выше) из I и V позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях.
	Пор де бра (упражнения для рук).
	Адажио (соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений).
	Маленькие хореографические прыжки: Шанжман-де-пье, жете, ассамбле.
Танцевальная подготовка	Народно-характерные танцы.
	Комбинации на 16-32 такта по выбору, по назначению или по жребию, разученные заранее, во время зачетного урока или составленные самой гимнасткой: - из танцев народов СССР; - из танцев народов мира. Современные бальные танцы: - из стандартизированных (медленный и венский вальс, быстрый и медленный фокстрот, танго) и латиноамериканских танцев (румба, самба, ча-ча-ча, пасадобль); - из стандартизированных и джазовых танцев (рок-н-ролл, джайв, блюз, чарльстон).

Содержание программы.

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами обучения, возрастом обучающихся.

Тема: Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей художественной гимнастики, знаменитыми гимнастками, определение цели обучения.
Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правил художественной гимнастики и упражнений.
Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.
Практика: Элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

Тема: Технико-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.
Практика: Выбор музыки, составление произвольных комбинаций, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки.

Тема: Теоретическая подготовка.

Теория: Знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка гимнастки.

Тема: Контрольно-переводные испытания:

Теория: Знание нормативов.
Практика: Выполнение нормативов.

Тема: Контрольные соревнования.

Теория: Просмотр соревнований по художественной гимнастике, спортивных репортажей. Анализ действия судей.
Практика: соревнования.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Такой план включает в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание. Планом предусматривается связь с родителями обучающихся, с учебными заведениями.

В *качестве средств и форм* воспитательного воздействия используются учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы, субботники, культпоходы, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с войнами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Важным является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой задачи ведущее место занимает методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

-проведение праздников;

-встреча со знаменитыми людьми;

-тематические беседы;

-экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;

-трудовые сборы и субботники.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Список литературы.

1. Аверкович Э. Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
2. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991г.
3. Боброва Г. Искусство грации, Ленинград, 1986г.
4. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
6. Вербова З. Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
7. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
8. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
9. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. М., 2003г.
10. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
11.Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
12. Крефф А.; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
13. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. М., 2003г.
14. Лисицкая Т. «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982г.
15. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике, М., 1984г.
16. Мироненко В. О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
17. Ротерс Т. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
18. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
19. Собинов Б. Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
20. Тарасов Н.Н. «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
21. Токарев С. Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
22. Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.
23. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
24.Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
25. Шиманская В.Пять стихий художественной гимнастики. М., 2004г.
26. Шипилина И. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
27. Шишманова Ж. Большой путь, М., 1980г.
28. Шолих М. Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.