

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ВІННИЦЬКИЙ МІСЬКИЙ ПАЛАЦ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА  
ІМЕНІ ЛЯЛІ РАТУШНОЇ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання  
науково-методичної ради  
КВНЗ «Вінницька академія  
неперервної освіти»

16 грудня 2016 № 6

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ заступника голови -  
директора Департаменту  
освіти і науки Вінницької  
облдержадміністрації



ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання  
Установи  
«Міський методичний кабінет  
Департаменту освіти  
Вінницької міської ради»

11 грудня 2016 № 2

## Художня гімнастика

Навчальна програма  
для гуртка спортивного напрямку позашкільної освіти

7 років навчання

м. Вінниця – 2016

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дана програма складена на основі Навчальної програми з художньо спортивної гімнастики, схваленої комісією з проблем виховання учнівської та студентської молоді Науково-методичної ради з питань освіти МОН України (протокол № 5 від 23.12.2010 р.), Програми Художньо-спортивної гімнастики, рекомендованої Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-4294 від 02.04.2012 р.), обговорена і схвалена методичною радою Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної (Протокол № 1 від 23.09.2016 р.).

Актуальність даної програми полягає у необхідності виховання емоційної сфери підростаючого покоління на кращих зразках хореографічного мистецтва. Саме засобами художньо - спортивної хореографії можна відобразити ставлення людини до природи, радість і натхнення у творчій праці. У композиціях та етюдах вихованці висловлюють свої думки і почуття, виявляють характер, випромінюють енергетику. Тому художня гімнастика відзначається безліччю тематичних і емоційних відтінків. Кожен виступ має свій зміст і художню форму, свою композицію і малюнок. Але всі вони, від повільних і ліричних до швидких і складних, мають спільні, тільки їм властиві риси.

Критерієм оцінки на змаганнях з художньої гімнастики служить техніка вправ, досконалість їх виконання, і це оцінюється балами. У зв'язку з цим на кожному ступені спортивного вдосконалення (в кожному спортивному розряді) на змаганнях виконуються різні, все більш важкі і складні вправи.

Вправи художньої гімнастики відповідають особливостям жіночої моторики, їх здатності до виконання м'яких, плавних рухів, танцювальних за характером. Різноманітність, широкий діапазон, труднощі вправ дозволяють застосовувати їх в заняттях з групами різного віку і різної підготовленості. Саме тому в гуртку займаються дівчата від 5 до 17 років

Важливе місце в художній гімнастиці займають такі види мистецтва, як танець і музика. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою.

**Метою програми з художньої гімнастики** є гармонійний розвиток дітей, всебічне вдосконалення їх рухових здібностей, зміцнення здоров'я.

Художня гімнастика вчить дотримуватися правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує смак, музичність.

Художня гімнастика ділиться на розділи: на основну, прикладну і художню гімнастику зі спортивною спрямованістю. Основна художня гімнастика застосовується з метою всебічного, гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та вдосконалення рухових функцій, постави.

Її засоби (танці, ігри під музику, вправи без предмета і з предметом) використовуються в дошкільних навчальних закладах, загальноосвітніх школах та позашкільних навчально-виховних закладах.

### **До завдань художньої гімнастики відносяться:**

- різнобічний гармонійний розвиток творчої особистості;
- збалансований розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, гнучкості, стрибучості, функції рівноваги, витривалості);
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для успішної діяльності в художній гімнастиці;
- вміння доволно регулювати силу (ступінь м'язового напруження) рухів відповідно до їх амплітуди, напрямку, темпу і ритму;
- виховання морально-вольових і морально-етичних якостей та естетичних якостей.
- виховання вміння надавати рухам різноманітне емоційне забарвлення;

Програма розрахована на **7 років** навчання за **початковим** (2 роки), **основним** (3 роки) **та вищим** (2 роки) рівнями.

Кількість дітей в групі **15-20** чоловік.

На початковому рівні першого року навчання заняття проводяться 2 рази на тиждень по 2 години.

На початковому рівні другого року навчання заняття проводяться 2 рази на тиждень по 3 години.

На основному рівні у групах першого, другого, та третього року навчання, заняття проводяться 3 рази на тиждень по 3 години.

На вищому рівні у групах першого та другого року навчання, заняття проходять 3 рази на тиждень по 3 години.

**Заняття мають кілька розділів:**

- організаційна робота;
- класичний екзерсис;
- гімнастика та трюкові вправи;
- танцювальні комбінації (народні, бальні, джазові, сучасні);
- акробатичні елементи;
- постановочна та репетиційна робота.

На кожному році навчання, поряд із вивченням нових вправ і рухів, повторюється і закріплюється матеріал попередніх занять. Для цього він включається в більш складні комбінації, які виробляють у вихованців стійкість, силу м'язів, координацію, а також витривалість і волю. На основі вивчених рухів будуються постановочна робота, для чого використовуються основні необхідні елементи акробатики, народного, бального та сучасного танців.

Для розширення загального світогляду учнів, залучення їх до танцювального мистецтва програмою передбачається відвідування ними концертів, участь у різноманітних фестивалях і конкурсах, а також участь вихованців ансамблю в інших культурно-масових заходах.

Методами опрацювання навчального матеріалу є інтерактивні методи навчання, а саме: метод мозкової атаки, дискусія, ситуаційний аналіз, аналіз конкретних ситуацій, широко використовуються такі прийоми педагогічної техніки, як «Лови помилку», «Дитяче журі», «Відстрочена відгадка», «Роби, як я», «Навчи іншого» та інші. Під час навчання упродовж одного заняття застосовуються кілька методів та прийомів в різних комбінаціях в залежності від завдання та умов кожного заняття.

Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові, залікові заняття, виконання контрольних вправ, участь у конкурсах, змаганнях, концертах, фестивалях тощо.