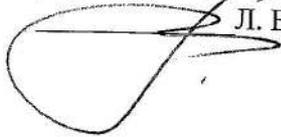


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №56 Кировского района Волгограда»

Введена в действие
приказом директора МОУ СШ № 56
от 01.09.2021 № 123
Директор МОУ СШ № 56
Л. В. Гончарова



Утверждена
на заседании педагогического совета
протокол № 01 от 27.08.2021
Председатель педагогического совета
Директор МОУ СШ № 56
Л. В. Гончарова



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юные грации»
(направленность физкультурно-спортивная)**

Для учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Платонова Екатерина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные грации» разработана в соответствии с

Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;

Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Положения о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ СШ № 56.

В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного мастера спорта И.А. Винер.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве:

— программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях;

— начального этапа в рамках многолетней программы подготовки спортсменов;

— программы гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние,

усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Юные грации» физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы. Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, их зрелищность привлекают к занятиям юных граций. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детского организма.

Упражнения художественной гимнастики способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, развивают не только силу и подвижность в суставах, но и координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличения работоспособности.

Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

Педагогическая целесообразность занятий состоит в предоставлении богатого выбора для творчества в освоении детьми новых видов деятельности, приобретение умений и навыков, полезных для дальнейшей жизни. Занятий художественной гимнастикой формируют гармоническое развитие, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья. В процессе занятий укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается гибкость, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика учит соблюдать правила

эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Создание психологической комфортной атмосферы на занятиях, использование новейших методик по основам конструктивного общения и длительность курса обучения позволяет развивать коммуникативные способности которые помогут воспитанникам общаться со взрослыми и сверстниками, овладеть культурой общения. Занятия в кружке положительно влияют на психоэмоциональное состояние детей. Развития творческих способностей в сочетании с учебным процессом может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных нагрузок у детей, устранить комплексы, мешающие полноценному развитию.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях внеурочной деятельности через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программа «Юные грации» адресована - детям 7-10 лет, состоящие в основной медицинской группе.

Уровень программы – базовый, рассчитана на 36 учебных недель.

Объем часов для реализации программы: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут. Количество часов в год– 72 ч.

Форма обучения - очная.

Режим занятий

По программе занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа, количество часов в год – 72 ч.

Особенности организации образовательного процесса - программа рассчитана на детей от 7 до 10 лет. Состав секции – от 15 до 20 человек. В состав входят обучающиеся основной медицинской группы.

Основной формой организации учебной работы по программе является занятие. Для занятий по художественной гимнастике характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

Цель программы: формирование и развитие личностных качеств школьника, его физического развития, самореализации и социальной адаптации через занятия художественной гимнастикой.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и формирование правильной осанки.
- Развитие гибкости, ловкости, быстроты реакции, выносливости.
- Овладение элементами упражнений художественной гимнастики.
- Привитие навыков танцевальности и выразительности движений.
- Самовоспитание навыков дисциплинированности, трудолюбия и организованности.
- Овладение техникой владения предметом художественной гимнастики.

Учебный план

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	4	4		Опрос в устной форме в процессе тренировочного занятия
2.	Элементы музыкальной грамотности	10		10	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
3.	Основы хореографии	12		12	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия

4.	Элементы акробатики	16		16	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
5.	Основы владения предметами	14		14	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
6.	Основы художественной гимнастики	16		16	Текущий контроль в условиях тренировочного занятия
7.	Итого	72ч.	4	68	

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

1. Теоретические знания.

Занятие 1-2. Вводный инструктаж. История развития избранного вида спорта.

Занятие 3-4. Общие требования безопасности к занятиям художественной гимнастикой. Гигиенические основы занятий.

2. Элементы музыкальной грамотности.

Занятие 5-10. Ознакомление с понятиями - темп, ритм, музыкальная фраза, характер музыки. Разучивание комплекса ОРУ под музыку на месте и в движении.

Занятие 11-14. Выполнение ритмических упражнений - отстукивание и «отхлопывание» музыкального размера, прослушивание музыкальных фрагментов и определение характера музыки.

Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением.

Упражнения на слух в ритме вальса.

3. Основы хореографии.

Занятие 15-20. Танцевальные шаги. Разучить различными видами танцевальных шагов под музыку.

- острый;

- скрестный;

- скользкий;
- перекатный
- шаг галопа;
- шаг польки;
- шаг вальса

Занятие 21-26. Элементы хореографии . Разучить основные элементы хореографии под музыку.

- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные)
- позиции рук и ног
- построения и перестроения
- равновесия
- повороты

4.Элементы акробатики.

Занятие 27-30.Изучение кувырков вперед и назад;

Занятие 31-36. Выполнение гимнастического элемента –мост из положения лёжа на спине; стойка на лопатках;

Занятие 37-42. Изучение акробатических элементов колесо и рондат.

5.Основы владения предметами.

Занятие 43-46.Упражнения со скакалкой:

- круги скакалкой;
- вращения вперед, назад;
- прыжок вперед, назад;
- броски скакалкой.

Занятие 47-50.Упражнения с мячом:

- передача около туловища;
- передача над головой, под ногами;
- отбивы однократные и многократные;
- бросок двумя руками.

Занятие 51-56.Упражнения с обручем:

- броски по прямой, по дуге;
- круги и махи;
- прыжки;
- вращения.

6.Основы художественной гимнастики.

Занятие 57-62.Связка упражнений с предметами (обручем, мячом, скакалкой, лентой).Выполнение упражнений в связке без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки).

Занятие 63-66. Связки из акробатических упражнений. Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения.)

Занятие 67-72. Ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой).

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

При освоении программы учащиеся:

1. Овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
2. Приобретут теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
3. Научатся приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Метапредметные результаты:

При освоении программы у учащихся:

- Сформируются музыкально - ритмические навыки;
- Разовьются и усовершенствуются двигательные умения и навыки;
- Разовьется двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- Укрепитя здоровье и повысится работоспособность.

Личностные результаты:

При освоении программы у учащихся сформируются:

- Общая культура личности учащегося, способного адаптироваться в современном обществе;
- Чувство ответственности, активность, умение взаимодействовать со сверстниками.
- Навыки здорового образа жизни.

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность

Календарный учебный график программы.

- даты начала и окончания учебного периода: 01.09.2021 г. – 31.08.2022 г.

Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение:

Спортивный зал ; Ковер (жесткий ворс, размер 14*14м)-1 шт, либо коврики 1*0,5м-15 шт; Маты гимнастические; Зеркала (размер 2 м высотой); Шведская стенка; Станок хореографический; Скакалки (15 шт, 3м); Звукоспроизводящая аппаратура; Музыкальные CD и MP-3-диски: -Сборники детской музыки из мультфильмов; -Собрание классической музыки; - Сборники народно-характерной музыки; -Сборники современной музыки.

Формы аттестации: Результат освоения программы состоит из текущего контроля: промежуточной аттестации обучающихся и итоговой аттестации в сроки соответствующие календарному учебному графику.

Задачи промежуточной аттестации является: проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовке обучающихся требованиям программы по художественной гимнастике; диагностика уровня освоения программы обучающимися. По результатам оценивается индивидуальная динамика изменение уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Задачи итоговой аттестации: анализ полноты реализации программы по гимнастике; выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической общей физической и специальной физической подготовке; внесения необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Оценочные материалы:

Баллы/ нормативы	6	5	4	3	2	1
мост	идеальное исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П.,	идеальное исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П.,	исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние	исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в И.П. лежа расстояние	исполнение из И.П. лежа в И.П. лежа, расстояни	с нарушением техники исполнения

	стопы и ладони в плотную	расстояние между стопами и ладонями до 10 см	между стопами и ладонями 10-20 см	между стопами и ладонями 10-20 см	е между стопами и ладонями более 20 см	элемента
шпагаты: на правую на левую поперечный	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение на полу	расстояние до пола 10 см	с нарушением положения костей таза	с нарушением положения костей таза и мелкими ошибками
складка сидя	идеальное исполнение	полное складывание	полное складывание с мелкими ошибками	недостаточное складывание в плечевом и тазобедренном суставах		

Методические материалы:

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й - его углубленное разучивание, и наконец;

3-й этап - его совершенствование.

Основными из них являются следующие:

1. Использование точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы.

3. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение. Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

1. В художественной гимнастике широко применяется показ преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанницы, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, гран батман и др.).

Метод расчленения применяется при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок при работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий движений.

Подготовительная стадия:

- 1-я фаза- «разгон» (в прыжках с места отсутствует);
- 2-я фаза- «наскок с замахом» (в прыжках с места –«замах»);
- 3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

4-я фаза –
«выталкивание»;
5-я фаза-
«отрыв».

Стадия реализации:

6-я фаза- «формообразующие действия»;
7-я фаза – «фиксация позы»
(необязательна).

Завершающая стадия:

8-я фаза – «подготовка
к приземлению»; 9-я
фаза- «амортизация»;

10-я фаза –«связующие и корректирующие действия».

1. **Оперативный комментарий и пояснение.** В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого воспитанница может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения девочки, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. **Музыка как фактор обучения.** Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанниц в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями обучающихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. **Приемы физической помощи** применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета

4. В процессе обучения движениям важен **самоконтроль действий со стороны ученицы.** Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фаза движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Методические материалы:

«Физическая культура. Гармоническое развитие детей средствами гимнастики».

Методическое пособие. 1-4 классы. (Москва. Издательство «Просвещение, 2012г).

Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений в 2-х частях (Москва. Издательство «Просвещение, 2011г).

Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы
электронный учебник.

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее). –

видеоматериалы,

таблицы нормативов по ОФП и СФП

инструкции по ТБ

Список литературы:

Для педагога:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. - СПб: Респекс Люкси, 1996.
2. Белова, Н.А., Терехина, Р.Н. Методика обучения танцевальным упражнениям. – Санкт-Петербург, 1991.
3. Белокопытова, Ж.А., Карпенко, Л.А., Романова, Г.Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. - Киев, 1991.
4. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 6-е издание. – СПб: Лань, 2000.
5. Говорова, М.А., Плешкань, А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2001.
6. Карпенко, Л.А., Белокопытова, Ж.А. Художественная гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - Киев, 1991.
7. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. - Санкт-Петербург, 1998.

8.Карпенко, Л.А., Румба, О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2018.

9.Лопухов, А., Ширяев, А., Бочаров, А. Основы характерного танца. – СПб: Лань, 2007.

10.Овчинникова, Н.А., Бирюк, Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Методические разработки. - Киев, 1998.

11.Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / под. Ред. Карпенко Л.А. – Москва, 2003.

Для детей:

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.

2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.

3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.

4. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепьши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с.

5. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.

Для родителей:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.

2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.

3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.
5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.