Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании педагогического совета
от 23.08.2021 г. протокол № 1

Утверждена
приказом МБУДО ДЮСШ № 4
от 23.08.2021 г. № 85

Подписан: Сорокин Олег Евгеньевич
DN: C=RU, OU=директор, O=МБУДО ДЮСШ №4, CN=Сорокин Олег Евгеньевич, E=dussh4tmb@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2021.09.24 09:18:39+03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Грация»

Возраст учащихся –4 - 6 лет
Срок реализации – 9 месяцев

Разработчики программы:
тренер-преподаватель Мандрусь Ю.Б.
тренер-преподаватель: Глодева В.С.

Тамбов
2021

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, ознакомительный уровень.

Актуальность программы. Дошкольный и младший школьный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Художественная гимнастика – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнениями художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Отличительные особенности программы. Программа по художественной гимнастике вводит детей в большой и удивительный мир и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания. Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Адресат программы - девочки 4-6 лет, заинтересованные в дополнительном изучении художественной гимнастики.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, обучение проходит с сентября по май текущего учебного года.

Программа предполагает высокую степень адаптивности к индивидуальным запросам и потребностям учащихся, это касается как содержания, так и срока обучения, поэтому запись на программу ведется в течение всего учебного

года. Учащийся может быть зачислен на любой этап реализации программы, исходя из соображений педагогической целесообразности.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Основным составом является объединение «Художественная гимнастика», состав объединения постоянный, занятия проводятся в группе. Рекомендуемая наполняемость: 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество учебных часов – 72 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебные недели.

Тренировочный курс предварительной подготовки детей по художественной гимнастике охватывает период обучения, продолжительностью 9 месяцев, который делятся на три этапа.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель – гармоничное развитие и физическое воспитание детей посредством художественно гимнастики. Обучение упражнениям художественной гимнастики это, прежде всего, педагогический процесс.

Задачи:

- личностные – воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.
- метапредметные – укрепление физического и психического здоровья детей.
- образовательные (предметные) – гармонического развитие форм и функций организма детей, повышение жизнедеятельности организма детей, формирование двигательных способностей детей, воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

1.3. Содержание программы.

Учебный план

Этап I

№	Название раздела, тема	Количество занятий			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретический раздел					
1.1	Тема 1.1. Введение в образовательную программу	1	1	-	Беседа
1.2	Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1	1		Беседа, опрос

1.3	Тема 1.3. Основы терминологии	1	1	-	Беседа
1.4	Тема 1.4. Гигиенические основы занятий	1	1	-	Беседа
1.5	Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств	6	-	6	Проверка домашнего задания
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Тема 2.1. Строевые упражнения	6	1	5	Выполнение заданий
2.2	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	8	1	7	Выполнение тестов, нормативов
2.3	Тема 2.3. Игры и игровые упражнения	9	1	8	Этюды
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Тема 3.1. Базовые технические упражнения	12	1	11	Выполнение заданий
3.2	Тема 3.2. Специальные технические упражнения	12	1	11	Выполнение тестов, нормативов
3.3	Тема 3.3. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	12	1	11	Этюды
Раздел 4. Практическая подготовка					
4.1	Тема 4.1. Показательные выступления	1		1	Выступления
4.2	Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования	2		2	Выполнение нормативов
	ИТОГО	**72**			

Этап II

№	Название раздела, тема	Количество занятий			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретический раздел					
1.1	Тема 1.1. Введение в образовательную программу	1	1	-	Беседа
1.2	Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1	1		Беседа, опрос

1.3	Тема 1.3. Основы терминологии	1	1	-	Беседа
1.4	Тема 1.4. Гигиенические основы занятий	1	1	-	Беседа
1.5	Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств	6	-	6	Проверка домашнего задания
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Тема 2.1. Строевые упражнения	6	1	5	Выполнение заданий
2.2	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	8	1	7	Выполнение тестов, нормативов
2.3	Тема 2.3. Игры и игровые упражнения	9	1	8	Этюды
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Тема 3.1. Базовые технические упражнения	12	1	11	Выполнение заданий
3.2	Тема 3.2. Специальные технические упражнения	12	1	11	Выполнение тестов, нормативов
3.3	Тема 3.3. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	12	1	11	Этюды
Раздел 4. Практическая подготовка					
4.1	Тема 4.1. Показательные выступления	1		1	Выступления
4.2	Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования	2		2	Выполнение нормативов
	ИТОГО	**72**			

Этап III

№	Название раздела, тема	Количество занятий			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретический раздел					
1.1	Тема 1.1. Введение в образовательную программу	1	1	-	Беседа
1.2	Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1	1		Беседа, опрос

1.3	Тема 1.3. Основы терминологии	1	1	-	Беседа
1.4	Тема 1.4. Гигиенические основы занятий	1	1	-	Беседа
1.5	Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств	6	-	6	Проверка домашнего задания
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Тема 2.1. Строевые упражнения	6	1	5	Выполнение заданий
2.2	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	8	1	7	Выполнение тестов, нормативов
2.3	Тема 2.3. Игры и игровые упражнения	9	1	8	Этюды
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Тема 3.1. Базовые технические упражнения	12	1	11	Выполнение заданий
3.2	Тема 3.2. Специальные технические упражнения	12	1	11	Выполнение тестов, нормативов
3.3	Тема 3.3. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	12	1	11	Этюды
Раздел 4. Практическая подготовка					
4.1	Тема 4.1. Показательные выступления	1		1	Выступления
4.2	Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования	2		2	Выполнение нормативов
	ИТОГО	**72**			

Содержание учебного плана

Этап I

Раздел 1. Теоретический раздел.

Тема 1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: Введение в образовательную программу. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий.

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема 1.3. Основы терминологии.

Теория: Основные понятия и термины художественной гимнастики.

Тема 1.4. Гигиенические основы занятий.

Теория: Гигиена занятий, одежда и обувь для занятий, влияние занятий физической культурой на рост и развитие, утренняя гимнастика.

Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

Практика: Выполнение комплекса упражнения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строевых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении, переход с шага на бег и обратно, базовые технические упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменой темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие об общеразвивающих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, для мышц голени и стопы, для развития быстроты, ловкости, общей выносливости, упражнения для осанки и походки, упражнения с предметами. Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе).

Тема 2.3. Игры и игровые упражнения.

Теория: Понятие об игровых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Сюжетные игры, обучающие игры, игры с преимущественным воздействием на двигательные качества, малые подвижные игры. Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Базовые технические упражнения.

Теория: Понятие о базовых технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: Элементарные позы, движения отдельными частями тела, контрольные тесты. Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме.

Тема 3.2. Специальные технические упражнения.

Теория: Понятие о специальных технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: а) упражнения в равновесии: стойка на носках, переднее равновесие; б) волны: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные; в) вращения: переступанием, скрестные. Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?» При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.

Тема 3.3 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Теория: Понятие о подводящих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Прыжки: выпрямившись, прогнувшись, со сменой ног (спереди, сзади). Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах, бег на полупальцах, мягкий шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, приставной шаг. Акробатика: стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, «мост» из положения стоя с поддержкой, «корзиночка», «колесо», полушпагат. Упражнения со скакалкой: качания и махи скакалкой, круги в различных плоскостях, перепрыгивания, прыжок вперед, прыжок назад, вращения вперед – назад.

Упражнения с мячом: перекаты по полу, бросок и ловля двумя руками, бросок с отбивом о стену, бросок одной рукой и ловля двумя, отбивы о пол, перекат по рукам, переброски. Музыкально-ритмическая подготовка: музыкальный ритм, музыкальный размер, музыкальный такт, музыкальный темп, воспроизведение характера музыки посредством движений, музыкальные игры. При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды. Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?» В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей. Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать. Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. Диаметр мяча – 12 см. Формы

музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем.

Раздел 4. Практическая подготовка.

Тема 4.1. Показательные выступления.

Практика: Подготовка номеров для выступления, соревнования

Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования.

Практика: Выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

Этап II

Раздел 1. Теоретический раздел.

Тема 1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: Введение в образовательную программу. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий.

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.3. Основы терминологии.

Теория: Основные понятия и термины художественной гимнастики.

Тема 1.4. Гигиенические основы занятий.

Теория: Гигиена занятий, одежда и обувь для занятий, влияние занятий физической культурой на рост и развитие, утренняя гимнастика.

Формы аттестации контроля:

Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

Практика: Выполнение комплекса упражнения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строевых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении, переход с шага на бег и обратно, базовые технические упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменой темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие об общеразвивающих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, для мышц голени и стопы, для развития быстроты, ловкости, общей выносливости, упражнения для осанки и походки, упражнения с предметами. Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе).

Тема 2.3. Игры и игровые упражнения.

Теория: Понятие об игровых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Сюжетные игры, обучающие игры, игры с преимущественным воздействием на двигательные качества, малые подвижные игры. Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Базовые технические упражнения.

Теория: Понятие о базовых технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: Элементарные позы, движения отдельными частями тела, контрольные тесты. Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме.

Тема 3.2. Специальные технические упражнения.

Теория: Понятие о специальных технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: а) упражнения в равновесии: стойка на носках, переднее равновесие; б) волны: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные; в) вращения: переступанием, скрестные. Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?» При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.

Тема 3.3 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Теория: Понятие о подводящих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Прыжки: выпрямившись, прогнувшись, со сменой ног (спереди, сзади). Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах, бег на полупальцах, мягкий шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, приставной шаг. Акробатика: стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, «мост» из положения стоя с поддержкой, «корзиночка», «колесо», полушпагат. Упражнения со скакалкой: качания и махи скакалкой, круги в различных плоскостях, перепрыгивания, прыжок вперед, прыжок назад, вращения вперед –

назад. Музыкально-ритмическая подготовка: музыкальный ритм, музыкальный размер, музыкальный такт, музыкальный темп, воспроизведение характера музыки посредством движений, музыкальные игры. При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды. Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?» В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей. Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать. Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. Диаметр мяча – 12 см. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем.

Раздел 4. Практическая подготовка.

Тема 4.1. Показательные выступления.

Практика: Подготовка номеров для выступления, соревнования

Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования.

Практика: Выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

Этап III

Раздел 1. Теоретический раздел.

Тема 1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: Введение в образовательную программу. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий.

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема 1.3. Основы терминологии.

Теория: Основные понятия и термины художественной гимнастики.

Тема 1.4. Гигиенические основы занятий.

Теория: Гигиена занятий, одежда и обувь для занятий, влияние занятий физической культурой на рост и развитие, утренняя гимнастика.

Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

Практика: Выполнение комплекса упражнения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строевых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении, переход с шага на бег и обратно, базовые технические упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменой темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие об общеразвивающих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, для мышц голени и стопы, для развития быстроты, ловкости, общей выносливости, упражнения для осанки и походки, упражнения с предметами. Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе).

Тема 2.3. Игры и игровые упражнения.

Теория: Понятие об игровых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Сюжетные игры, обучающие игры, игры с преимущественным воздействием на двигательные качества, малые подвижные игры. Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Базовые технические упражнения.

Теория: Понятие о базовых технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: Элементарные позы, движения отдельными частями тела, контрольные тесты. Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме.

Тема 3.2. Специальные технические упражнения.

Теория: Понятие о специальных технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: а) упражнения в равновесии: стойка на носках, переднее равновесие; б) волны: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные; в) вращения: переступанием, скрестные. Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?» При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо

внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.

Тема 3.3 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Теория: Понятие о подводящих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Прыжки: выпрямившись, прогнувшись, со сменой ног (спереди, сзади). Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах, бег на полупальцах, мягкий шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, приставной шаг. Акробатика: стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, «мост» из положения стоя с поддержкой, «корзиночка», «колесо», кувырок боком в разножку, кувырок вперед ноги врозь, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке. Упражнения со скакалкой: качания и махи скакалкой, круги в различных плоскостях, перепрыгивания, прыжок вперед, прыжок назад, вращения вперед – назад, прыжок с перекрестом рук, бросок одного конца скакалки, накручиванияи раскручивания скакалки, манипуляции.

Упражнения с обручем: вращения обруча, в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, перекаты по полу, бросок и ловля двумя руками, вертушки на полу, кат с возвратом, бросок вертушка, средние броски ,переброски, прыжки с проходом в обруч. Музыкально-ритмическая подготовка: музыкальный ритм, музыкальный размер, музыкальный такт, музыкальный темп, воспроизведение характера музыки посредством движений, музыкальные игры. При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды. Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?» В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей. Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать. Упражнения с обручем могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. Диаметр обруча – 60 - 65 см. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем.

Раздел 4. Практическая подготовка.

Тема 4.1. Показательные выступления.

Практика: Подготовка номеров для выступления.

Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования.

Практика: Выполнение нормативов, участие в соревнованиях по ОФП, СФП.

1.4. Планируемые результаты.

На занятиях по программе «Художественная гимнастика» занимающиеся должны приобрести технические навыки: основные упражнения и элементы, принципы перемещения и сохранения равновесия.

В результате освоения программы обучающийся должен знать/понимать:

- основную терминологию (название приемов, техник, элементов, упражнений и т.д.)
- правильную технику выполнения элементов;
- историю возникновения и развития данного вида спорта;
- технику безопасности на занятиях, правила оказания первой медицинской помощи, основы гигиены.

В результате освоения программы обучающийся должен уметь:

- выполнять основные элементы согласно этапу программы, с учетом его особенностей, физических данных и личностного развития.

В результате реализации программы будут сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщение ребенка к самостоятельному изучению данного вида спорта, саморазвитию и самодисциплине;
- сформированы социкультурные компетенции;

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

- развитие ловкости, выносливости, силы, скорости;
- полноценное и своевременное психологическое развитие;
- расширение кругозора учащихся;
- формирование мотивации к саморазвитию;
- воспитание толерантности и культуры взаимоотношений;
- освоение учащимися комплекса духовно-нравственных, эстетических качеств;
- владение основами хореографической терминологии;
- владение основными двигательными качествами и навыками, необходимыми для дальнейшего освоения хореографического искусства;
- умение соотносить движения с музыкой, овладеть основами правильной постановки корпуса;

- умение ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс и позу.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график: см. Приложение № 1.

2.2. Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение и оборудование, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиями, раздевалки.

2. Информационное обеспечение:

- магнитофон, DVD-проигрыватель, телевизор/монитор/ноутбук.3. Кадровое обеспечение:

- педагоги дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: беседа, инструктаж, зачет, практикум, игра-испытание, опрос.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования.

Основными формами текущего контроля является анализ работы и наблюдение. Формами промежуточного контроля являются открытый контрольный урок, который проводится один раз в полугодие и демонстрирует творческий рост учащихся и возможности перехода детей к более сложному этапу обучения.

Итогом реализации программы является открытые контрольные занятия для родителей, а также участие детей во внутренних мероприятиях учреждения.

2.4. Оценочные материалы: см. Приложение № 2.

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очные занятия.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, демонстрационный, репродуктивный, игровой; методы воспитания – убеждения, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация. На уроках разнообразные игровые методы: убеждение, сравнение, одобрение, творческие задания, наглядно-иллюстративные методы (рисунки, и др.), практический показ, словесные методы (объяснение, проблемные ситуации, инструкции выполнения заданий и др.). В процессе обучения используются диагностические методы: наблюдение, тестирование, беседы, анкетирования, творческие задания.

Формы обучения – групповая.

Формыорганизации учебного занятия – беседа, игра, наблюдение,

показательные выступление, тренировка, соревнования, практикум.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технологии развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология педагогика сотрудничества, технологии дифференцированного, развивающего обучения, педагогика успеха.

Алгоритм учебного занятия:

1. Подготовительная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительная часть - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть, включающая танцевальные, хореографические и общеразвивающие упражнения;
2. Первая половина основной части занятия, период, наиболее благоприятный для разучивания новых элементов без предмета и с предметами;
3. Вторая половина основной части занятия, которую целесообразно посвятить отработке ранее изученных упражнений с предметами;
4. Заключительная часть урока, период, благоприятный для развития ряда физических качеств подвижных и музыкальных игр, эстафет.

Важный принцип работы с младшими классами - использования минимума танцевальных элементов при максимуме их возможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений способствует качественному их освоению, что послужит основой

для дальнейшего обучения. При этом большое количество сочетаний создает впечатление новизны и дает простор фантазии ребенка.

На занятии учащимся должна предоставляться возможность самостоятельного творчества. Немаловажное значение имеет детское сочинительство, составление детьми учебных танцевальных комбинаций, простейших композиций, этюдов. Навыки, которые развиваются в процессе таких знаний, способствуют формированию творчески активной личности.

Все виды деятельности должны чередоваться не механически, а соединяться органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения хореографии;
- упражнения ритмики;
- упражнения акробатики;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметом (обруч, скакалка) – броски, ловля, перекаты, вращения, махи.

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связанны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для координационных способностей.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастики построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально-двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных

дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудного, от простого к сложному.

Принципсистематичностипредусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий. Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно на три этапа: I этап – начальное обучение новым упражнениям; II этап – углубленное разучивание; III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

Дидактические материалы: см. Приложение № 3.

2.6. Список литературы:

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001

2. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва

3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008

4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.

5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008

6. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004

7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 2087

8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004

9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004

10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001

11. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000

12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001

Приложение № 1.

Календарный учебный график

№	Дата занятия	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.20 -08.09.20	1. Вводное занятие Техника безопасности в спортивном зале	групп	1	Спорт зал	практика
		2. Основы гигиены групп	групп	1	Спорт зал	практика
2	09.09.20 -15.09.20	3. Разучивание шагов: с носка, на полупальцах.	групп	1	Спорт зал	практика
		4. Разучивание шагов: мягкий, высокий, перекатный. Разучивание комплекса ОРУ Закрепление видов шагов.	групп	1	Спорт зал	практика
3	16.09.20 -22.09.20	5.Разучивание прыжков толчком двумя ногами. Упражнения дляразвитие физических качеств.	групп	1	Спорт зал	практика
		6.Основы хореографической подготовки. Разучивание полушпагатов.	групп	1	Спорт зал	практика
4	23.09.20 -30.09.20	7. Разучивание прыжков с поворотом на 45 и 90. Разучивание моста из положения лежа.	групп	1	Спорт зал	практика
		8. Разучивание упражнений в равновесии на двух ногах.	групп	1	Спорт зал	практика

5	01.10.20 -06.10.20	9. Повторение всех видов, ранее изученных, шагов. Совершенствование комплекса ОРУ. Разучивание мост с пола.	групп	1	Спорт зал	практика
		10. Разучивание шпагатов на правую, левую.		1		
6	07.10.20-13.10.20	11.Разучивание стойки на лопатках. Освоение подводящих упражнений для акробатики.	групп	1	Спорт зал	практика
		12. Разучивание перекатов пополу в группировке. Совершенствование прыжков толчкомдвумя, с поворотами.	групп	1	Спорт зал	практика
7	14.10.20 -20.10.20	13. Разучивание Подводящих упражнений,для развития физических качеств.	групп	1	Спорт зал	практика
		14.Совершенствование ОРУ. Разучивание моста из положения лежа.	групп	1	Спорт зал	практика
8	21.10.20 -30.10.20	15. Разучивание волн взмахов руками, передняя волна туловищем.	групп	1	Спорт зал	практика
		16. Разучивание равновесий: на двух ногах на полупальцах, на одной ноге у опоры.	групп	1	Спорт зал	практика
9	01.11.20 -10.11.20	17.Разучивание Равновесия «пассе» на всей стопе.	групп	1	Спорт зал	практика
		18.Совершенствование	групп	1	Спорт зал	практика

		Ору. Повторение поворотов на двух ногах ,скрестных.				
10	11.11.20 -17.11.20	20.Совершенствование равновесия «пассе». Разучивание равновесия «пассе» на полупальцах.	групп	1	Спорт зал	практика
		20. Разучивание кувырка ноги врозь боком. Совершенствование комплеса ОФП	групп	1	Спорт зал	практика
11	18.11.20 -24.11.20	21.Разучивание равновесия арабеск.	групп	1	Спорт зал	практика
		22.Подготовка к контрольным нормативам	групп	1	Спорт зал	практика
12	25.11.20 -30.11.20	23.Повторение, закрепление пройденного материала.	групп	1	Спорт зал	практика
		24. Контрольные испытания.	групп	1	Спорт зал	практика
13	01.12.20 - 08.12.20	25.Работа над ошибками.	групп	1	Спорт зал	практика
		26. Разучивание прыжка со сменой ног. Основы гигиены.	групп	1	Спорт зал	практика
14	09.12.20- 15.12.20	27.Разучивание разминки на полу с элементами хореографии (партер). Разучивание кувырка вперед ноги врозь.	групп	1	Спорт зал	практика
		28.Совершенствование равновесия «пассе», поворотов переступанием, скрестно. Разучивание поворота «пассе».	групп	1	Спорт зал	практика
15	16.12.20- 22.12.20	29.Повторение прыжков толчком двумя, с поворотом на 45, 90 градусов.	групп	1	Спорт зал	практика

		30.Повторение пройденного материала, подготовка к открытому уроку.		1	Спорт зал	практика
16	23.12.20-31.12.20	31. Повторение ранее изученных акробатических элементов.	групп	1	Спорт зал	Практика
		32. Открытый урок для родителей.	групп	1	Спорт зал	практика
	30.12.20-05.01.21	Государственные праздники				
17	06.01.21-12.01.21	33. Разучивание комплекса разминки с использованием элементов ОФП, СФП	групп	1	Спорт зал	практика
		34. Разучивание моста из положения стоя.		1		
18	13.01.21 -20.01.21	35.Разучивание вращений со скакалкой, двумя руками, накручивания и раскручивания на руку и туловище.	групп	1	Спорт зал	практика
		36. Разучивание бокового равновесия у опоры.	групп	1	Спорт зал	практика
20	20.01.21-26.01.21	37. Разучивание кувырка вперед в группировке. Совершенствование поворота пассе.	групп	1	Спорт зал	практика
		38. Разучивание прыжков вращая скакалку вперед. Повторение вращений сложенной скакалки пополам.	групп	1	Спорт зал	практика
20	27.01.21 -02.02.21	39.Разучивание прыжка наскок прыжок вверх.	групп	1	Спорт зал	практика
		40.Разучивание вращений со скакалкой	групп	1	Спорт зал	практика

		в одной руке в лицевой, боковой плоскостях.				
21	03.02.21-09.02.21	41.Повторение ранее изученных равновесий, поворотов. Разучивание прыжка «Чупа чупс». Совершенствование бокового равновесия на середине..	групп	1	Спорт зал	практика
		42. Повторение ранее изученных кувырков, стойка на лопатках, разучивание кувырка назад через плечо.	групп	1	Спорт зал	практика
22	10.02.21 -16.02.10	43. Повторение ранее пройденных прыжков, разучивание прыжка наскок подбивной.	групп	1	Спорт зал	практика
		44.Разучивание вращение со скакалкой в горизонтальной плоскости, вращение скрестно.Повторение ранее изученных элементов со скакалкой.	групп	1	Спорт зал	практика
23	17.02.21 -23.02.21	45. Разминка с элементами ОФП. Совершенствование подбивного прыжка. Разучивание прыжков соскакалкой вперед.	групп	1	Спорт зал	практика
		46. Разминка с элементами хореографии. Совершенствование волн вперед , назад. Разучивание боковой волны. Совершенствования моста стоя. Знакомство с предметом обруч.	групп	1	Спорт зал	практика
24	24.02.21-08.03.21	47.Разучивание прыжка назад со скакалкой. Разучивание вращения	групп	1	Спорт зал	практика

		на полу в шпагате на 360 градусов. Повторение ранее пройденных равновесий, поворотов.				
		48. Разучивание вращений с обручем в лицевой плоскости. Совершенствование прыжка подбивной, со сменой ног вперед.	групп	1	Спорт зал	практика
25	09.03.21-15.03.21	49. Подготовка к открытому уроку, посвященному международному женскому дню.	групп	1	Спорт зал	практика
		50. Открытый урок, посвященный международному женскому дню.	групп	1	Спорт зал	практика
26	15.03.21-21.03.21	51. Разминка с элементами ОФП. Повторение ранее изученных равновесий поворотов. Совершенствование вращений, прыжков с проходом вперед, назад со скакалкой.	групп	1	Спорт зал	практика
		52. Разминка партер с элементами хореографии, совершенствование волн вперед , назад, боковой. Повторение равновесий, поворотов. Совершенствование вращений с обручем.	групп	1	Спорт зал	практика
27	22.03.21-31.03.21	53.Подготовка к зачету по ранее изученным элементам: прыжкам поворотам, равновесиям. Разучивание манипуляции со	групп	1	Спорт зал	практика

		скакалкой, скакалка сложена пополам.				
		54.Подготовка к зачету по элементам. Совершенствование вращений с обручем, разучивание вертушки с обручем на полу.	групп	1	Спорт зал	практика
28	01.04.21 -08.04.21	55. Проведение зачета по СФП.	групп	1	Спорт зал	практика
		56.Работа над ошибками.	групп	1	Спорт зал	практика
29	09.04.21-16.04.21	57.Разучивание переворота боком (колесо).	групп	1	Спорт зал	практика
		58.Разминка с элементами хореографии. Разучивание ката по полу , ката с возвратом с обручем.	групп	1	Спорт зал	практика
30	16.04.21-23.04.21	59.Повторение ранее изученных прыжков. Совершенствование прыжка. Совершенствование прыжков в скакалку вперед и назад.	групп	1	Спорт зал	практика
		60. Повторение полных волн вперед , назад, боковая. Совершенствование переворота боком. Разучивание шпагатов с повышенной опоры.	групп	1	Спорт зал	практика
31	23.04.21-05.05.21	61. Совершенствование вращений со скакалкой, прыжков в скакалку. Разучивание скрестного вращения со скакалкой.	групп	1	Спорт зал	практика
		62. Совершенствование вращений с обручем во всех плоскостях. Разучивание скрестного	групп	1	Спорт зал	практика

		вращения с обручем.				
32	06.05.21 -14.05.21	63. Повторение акробатических элементов. Стойка на лопатках, кувырок в сторону ноги врозь, кувырок вперед ноги врозь, кувырок вперед в группировке, колесо. Разучивание кувырка назад в группировке.	групп	1	Спорт зал	практика
		64. Повторение вращений с обручем катов , перекатов по полу. Разучивание броска вертушка с обручем.	групп	1	Спорт зал	практика
33	15.05.21-22.05.21	65. Повторение акробатических элементов. Стойка на лопатках, кувырок в сторону ноги врозь, кувырок вперед ноги врозь, кувырок вперед в группировке, колесо. Разучивание кувырка назад в группировке.	групп	1	Спорт зал	практика
		66. Повторение равновесий: на двух ногах, пассе, бокового, арабеск.		1		
34	23.05.21-31.05.21	67. Разучивание прыжка с перекрестом рук со скакалкой. Подготовка к показательному выступлению. Повторение упражнений со скакалкой.	групп	1	Спорт зал	практика
		68. Повторение Элементов без предмета: прыжков, равновесий, поворотов..		1		

35	15.05.21 -22.05.21	69. Повторение упражнений с обручем	групп	1	Спорт зал	практика
		70. Повторение пройденного материала.	групп	1	Спорт зал	практика
36	23.05.21 -28.05.21	71. Подготовка к открытому уроку.	групп	1	Спорт зал	практика
		72. Открытый урок. Показательные выступления.	групп	1	Спорт зал	практика
Итого по программе:72 занятия				72		

Приложение № 2.

Нормативы по ОФП, СФП.

№	Наименование норматива	3	4	5
1.	И.П. упор сидя сзади, разгибание голеностопного сустава	исполнение с силным нарушением	незначительное отклонение от нормы	стопы ниже параллели
2.	Складочка из положения сидя на полу		частичное касание до 5 см	колени прямые, полное касание
3.	«Бабочка»	значительное отклонение от нормы	незначительное отклонение от нормы	полное касание коленями пола
4.	Шпагат на прав., лев., поперечный.	расстояние до пола более 10 см	расстояние до пола 10 см.	полное касание пола
5.	Коробочка	расстояние более 5 см	расстояние 5 см	полное касание
6.	Мост	значительное отклонение от нормы	незначительное отклонение от нормы	руки , ноги прямые, высокий мост
7.	Прыжок в верх толчком двумя ногами.			ноги прямые, стопы натянуты
8.	Равновесие пассе на всей стопе.	значительное отклонение от формы , менее 5 с.	незначительное отклонение от формы , стоять 5 с.	правильная форма равновесия, стоять 5 с.
9.	Стойка «березка».	значительное отклонение от формы , менее 5 с.	незначительное отклонение от формы, держать 5 с.	правильное исполнение, держать 5 с.
10.	Кувырок вперед ноги врозь.	значительное отклонение, отсутствует полная группировка, ноги согнуты	незначительное отклонение от нормы	правильное исполнение, группировка, ноги прямые