

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества «Измайловский»
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2024 № 197
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»
_____ Н.В. Шаталова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

/название программы/

2 года

/ срок освоения /

от 6 до 12 лет

/ возраст обучающихся /

Разработчик: Вершигора М.Е., педагог дополнительного образования
Мохно А.А., педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» (далее – образовательная программа, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы. На обучение принимаются девочки от 6 до 12 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий данным видом творчества.

Актуальность программы заключается в том, что она дает возможность детям, не имеющим какой-либо подготовки в области культуры движения, ярко выраженных данных, физически развиваться. Изучение основ художественной гимнастики дает возможность ребенку раскрыть физические возможности своего тела, более свободно чувствовать себя на сцене.

С помощью художественной гимнастики наиболее успешно решаются задачи гармоничного физического развития, т.к. в её распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Занятия художественной гимнастикой гармонично развивают тело ребенка, формируют правильную осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают пластичность рук и корпуса, подвижность, силу и выносливость мышечно-связочного аппарата, развивают координацию движений. Данная программа поможет решить эти задачи.

Содержание, методы и приемы работы с детьми направлены на духовное и физическое развитие ребёнка, приобщение к двигательной деятельности, обучение произвольному мышечному напряжению и расслаблению, анализу своих действий и действия учащихся, развитие навыков пространственной организации и точности произвольных движений, формирование навыков самоконтроля, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий на занятиях художественной гимнастикой.

Программа, охватывая гимнастическую и хореографическую подготовку учащихся, содержит разделы:

- «гимнастика»,
- «упражнения со скакалкой»,
- «общеразвивающие упражнения»,
- «танцевально-акробатические упражнения».

Упражнения из раздела «Гимнастика» используются для решения следующих педагогических задач – воспитание чувства ритма и темпа, формирование навыков коллективного действия, служат для формирования правильной осанки и ориентировки в пространстве.

К упражнениям со скакалкой относятся различные прыжковые и беговые упражнения на скакалке. Ценность их заключается в том, что они оказывают всестороннее воздействие на организм человека, сочетают в себе физическую и кардионагрузку, подготавливают к овладению сложными двигательными навыками, развивают координацию и выносливость.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению мышечно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения, которые включает в себя этот раздел, направлены на развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Большую роль ОРУ играют в формировании осанки: укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы.

Танцевально-акробатические упражнения развивают точность оценки движений, пластичность и выразительность, особенно при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением. Разнохарактерность быстрых и медленных движений оказывает специфическую нагрузку на организм. Относительно большая длительность вольных упражнений позволяет развивать с их помощью выносливость. Использование в данном разделе упражнений с акробатической направленностью служит прекрасным средством

совершенствования волевых качеств, умения ориентироваться в пространстве, способствует развитию ловкости. Прыжковые упражнения служат развитию координационных способностей, оказывают положительное воздействие на сердечнососудистую и дыхательную системы.

Занятия по программе призваны развить у учащихся способности творчески мыслить, находить нестандартные решения, создать основу для самопознания и успешной самореализации в социуме, что соответствует актуальным задачам современного образования.

Уровень освоения образовательной программы - **базовый**. Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- участии учащихся в районных и городских мероприятиях;
- наличии призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.

Объём образовательной программы – 432 часа. Срок освоения – 2 года.

Количество академических часов		
1 год обучения	2 год обучения	объем курса обучения
216	216	432

Цель образовательной программы: формирование культуры безопасного и здорового образа жизни, укрепления здоровья через обучение художественной гимнастике.

Задачи

Обучающие:

- познакомить со специальной терминологией (в гимнастике);
- дать элементарные знания по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- познакомить с основами биомеханики на основе собственного опыта;
- формирование навыков координации, владения мышечным (ой системой) и суставно-двигательным (опорно-двигательным) аппаратом;
- обучение основам техники выполнения гимнастических упражнений, элементов, связок;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование умения демонстрировать свои достижения зрителю;

Развивающие:

- развить творческие способности учащихся (образное мышление, воображение, фантазию, способность к импровизации и сочинительству, артистичность, эмоциональную выразительность);
- развить чувство ритма, музыкальность, координацию движений, внимание, наблюдательность;
- развить природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъем», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;
- расширить общий кругозор;
- развить личностные качества ребёнка, его способности через обучение гимнастике и танцевальному искусству;

Воспитательные:

- сформировать нравственные нормы и ценности в поведении и сознании ребенка через погружение в мир искусства;
- воспитать волевые качества личности: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни, научить содержательно проводить свое свободное время;
- оказать помощь в социальной адаптации учащихся – сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе;

- воспитать смелость и решительность, т.к. освоение определенных двигательных действий невозможно без преодоления страха и отрицательных защитных реакций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные

- творчески подходит к выполнению поставленных задач;
- создает и поддерживает доброжелательную атмосферу в объединении;
- владеет координацией движений рук, ног, головы; своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений; силой своих мышц;
- владеет танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, скакалкой;

Метапредметные

- знает и выполняет правила поведения в объединении;
- развиты физические данные: координация, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, эластичность мышц, подвижность суставов; исправление осанки;
- развиты память, внимание, мышление, воображение;
- развито чувство ритма;
- развито умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве.

Предметные

- знает:
 - общие сведения о гимнастике, гимнастическую терминологию,
 - начала анатомии и физиологии человека,
 - основы биомеханики,
- грамотно применяет полученные знания, умения и навыки на практике;
 - ориентируется в пространстве и времени;
 - может комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
 - владеет техникой выполнения разученных гимнастических упражнений;
 - ритмично выполняет элементы и связки в хореографических постановках.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив и формирования групп

Набор в группы по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта и физическим нагрузкам в целом. Программа рассчитана на детей, как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям.

Возможен прием на 2-ой год обучения учащихся, имеющих соответствующую физическую и хореографическую подготовку. Прием осуществляется по результатам просмотра физических и хореографических способностей и собеседования.

Образовательный процесс идет круглогодично, без учета каникулярного отдыха детей.

Наполняемость групп первого года обучения – не менее 15 человек, в группах второго года обучения – не менее 12 человек.

Формы проведения занятий: тренировка. технический зачет, соревнование, участие в конкурсе, концерте.

Формы организации деятельности детей на занятии:

В зависимости от задач занятия деятельность детей может быть организована различными способами:

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;

- групповая – выполнение упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий;
- в парах – при проведении ОРУ, ОФП;
- индивидуальная – отработка сложных элементов;
- поточная – выполнение прыжков, гимнастических связок и элементов, лазанье (упражнения, проводимые поточным способом, должны быть знакомы обучающимся);
- игровая/соревновательная – можно проводить все виды упражнений основной гимнастики, в том числе и при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этой формы обучающие могут делиться на несколько команд.

Материально-техническое оснащение программы

- Спортивный зал;
- Гимнастические скамейки;
- Жесткое гимнастическое покрытие (ковер);
- Набивные мячи (масса 1 кг);
- Скакалки;
- Обручи.

Для учащихся необходима форма: гимнастические купальники, шорты, футболка, полечески, чешки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Тема, разделы	1 год обучения			Формы контроля
		Кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Гимнастика	36	6	30	Наблюдение Технический зачет
3.	Упражнения со скакалкой	36	4	32	Контрольные упражнения
4.	Общеразвивающие упражнения	78	10	68	Соревновательные тесты
5.	Танцевально- акробатические упражнения	60	8	52	Наблюдение Выполнение заданий педагога
6.	Контрольное занятие	2	0	2	Показательные выступления
7.	Итоговое занятие	2	0	2	
	ИТОГО:	216	29	187	

2 год обучения

№	Тема, разделы	2 год обучения			Формы контроля
		Кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Гимнастика	36	6	30	Наблюдение Технический зачет
3.	Упражнения со скакалкой	36	4	32	Контрольные упражнения
4.	Общеразвивающие упражнения	78	10	68	Соревновательные тесты

5.	Танцевально-акробатические упражнения	60	8	52	Наблюдение Выполнение заданий педагога
6.	Контрольное занятие	2	0	2	Показательные выступления
7.	Итоговое занятие	2	0	2	
	ИТОГО:	216	29	187	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика» 1 года обучения

ЗАДАЧИ

Обучающие

- знакомство с историей гимнастики;
- изучение гимнастической терминологии;
- овладение основами техники разучиваемых упражнений;
- обучение элементарным движениям под музыку;

Развивающие

- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие физических способностей;

Воспитательные

- воспитание внимательного отношения к педагогу и детям;
- воспитание дисциплинированности.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Теория. Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда¹. Форма одежды, правила личной гигиены. история гимнастики, виды гимнастики

Практика. Игра на выявление способностей детей: проверка физических данных, исполнение простых шагов под музыку, простукивание простого ритма.

2. Гимнастика

Теория. Значение гимнастических элементов и связок в хореографических постановках. Травмы, причины травматизма, предупреждение. Понятия: основная стойка, колонна, шеренга, диагональ, интервал, дистанция, круг, звено, направо, налево, кругом. Техника выполнения поворотов на месте

Практика. Выполнение гимнастические упражнения: «основные построения» – строй (линия, колонна); «правильная постановка тела» – основная стойка; «понятие о равнении» – повороты головы в указанном направлении с целью выровнять построение; «шахматный порядок» – основное понятие о промежутках и построении в шахматном порядке; «выполнение расчета» – расчет на первый-второй, расчет по порядку; повороты на месте

Выполнение упражнений «Передвижения»: обычный шаг, шаг с носка, «марш», шаг на месте; переход от движения на месте к передвижению; бег с захлестом ног назад; движение бегом; движение по кругу; движение по диагонали; движение с соблюдением интервала и дистанции.

Выполнение упражнений «Построение и перестроение»: построение в шеренгу; построение в колонну; построение в круг; перестроение по звеньям на указанные места; перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание: по распоряжению на поднятые в стороны руки.

3. Упражнения со скакалкой

Теория. Терминология разучиваемых двигательных действий. Понятие «плоскости», в которой можно вращать скакалку: лицевая, боковая. Техника выполнения разучиваемых движений

Практика. Выполнение прыжковых и беговых упражнений на скакалке: выполнение основных прыжков с продвижением по линиям вперед, скакалка сложена в 4 раза в руках перед собой (прыжки с прямыми ногами, «поджатые», перескоки, подскоки, галоп); прыжки в скакалку с прямыми ногами на одном месте, вращая скакалку вперед; вращение скакалки справа, слева, над головой; упражнения с использованием скакалки на развитие подвижности плечевого пояса («выкручивание» скакалки, сложенной в 4, 6 раз); бег вперед с вращением скакалки в руках

¹ Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии с группой или индивидуально, перед выполнением акробатических и гимнастических упражнений.

4. *Общеразвивающие упражнения*

Теория. Необходимость физической нагрузки для укрепления мышц. Понятия: правильная осанка, центр тяжести, сила, гибкость, координация. Названия частей тела (руки, стопа, кисть, бедро и т.д.). Направления движения частей тела: вправо, влево, вверх, вниз. Виды движений: круговое, маховое, рывковое, отведение, приведение, поднимание, опускание, сгибание, разгибание. Терминология положений тела и частей тела в пространстве (сед, стойка, поворот, упор, наклон, выпад). Техника выполнения разучиваемых упражнений

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки: упражнения на ощущение правильной осанки (у опоры, с предметами, лежа); упражнения на равновесие; упражнения на развитие силы мышц спины

Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головой направо, налево; круговые движения головой

Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: основные положения рук; основные движения руками и плечевым поясом (поднимание и опускание, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения, рывковые движения) – проводятся на месте или в движении; положения и движения кистями.

Выполнение упражнений для ног: основные положения ног; движения ногами (отведения, приведения, приседы, полуприседы, выпады); упражнения для развития растяжки, гибкости, подвижности: наклоны стоя, сидя, (ноги врозь, вместе), ходьба в наклоне стоя, махи ногами вперед лежа на спине, полушпагаты, шпагаты, переход из положения «наклон в седе, ноги врозь» в положение «лежа на животе» через шпагат и обратно, махи назад, в сторону в упоре стоя на коленях, наклоны с захватом

Выполнение упражнений на развитие гибкости и силы мышц туловища: для мышц спины: прогибание в положении «лежа на животе», поднимание ног, поднимание верхней части тела, отведение ног назад в висе на гимнастической стенке, лицом к стене, удержание положения «наклон прогнувшись», «мост» из положения лежа, из положения сидя для мышц брюшного пресса: поднимание ног лежа на спине, удержание положения «упор сидя углом на предплечьях», группировка из положения «лежа» и возврат в исходное положение, сед без помощи рук из исходного положения «лежа на спине»

Выполнение упражнений на развитие координации: ходьба с поворотом туловища противоположным плечом к выносимой вперед ноге, изменения положений рук при ходьбе, несимметричные движения рук, сочетания движений рук и ног, прыжки с изменением положений ног, рук, ног и рук одновременно, прыжки с поворотом, повороты.

5. *Танцевально-акробатические упражнения*

Теория. Терминология разучиваемых движений. Техника выполнения разучиваемых движений. Понятия: группировка, упор-присев, опора, фиксация, мост, перекат, кувырок вперед, стойка на лопатках.

Практика. Акробатические упражнения: прыжковая подготовка (прыжки на двух, врозь-вместе, «в разножку», из «разножки», на одной, из приседа, то же с продвижением, толчком одной, махом другой, на двух с поворотом на 90 и 180 градусов); равновесия на носках, на одной ноге, с разными положениями свободной ноги. Повороты на двух ногах на 90° плечом вперед, на одной ноге на 180°. Стойка на руках в группировке толчком двух ног из упора присев и у опоры, фиксация положения. Выполнение «мостов». Выход из моста в упор присев через опору на одной руке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках

Изучение акробатических связок для хореографических номеров. Постановка танцевально-акробатических номеров на основе изученного материала.

6. *Контрольное занятие*

Практика Выполнение элементов художественной гимнастики. Показательные выступления.

7. *Итоговое занятие*

Практика. Викторина «Самый лучший» (по теоретическому материалу).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- развиты физические способности;
- понимает важность ведения активного образа жизни;
- внимательно относится к педагогу и детям;
- поддерживает дисциплину на занятиях;

Метапредметные

- соблюдает правила безопасного поведения в зале;
- бережно относится к вещам и оборудованию;

Предметные

Учащийся знает:

- историю и виды гимнастики;
- значение гимнастики при занятиях хореографией;
- терминологию разученных положений и двигательных действий;
- признаки правильной осанки;

умеет:

- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований;
- ритмично выполнять элементарные движения;
- ориентироваться в пространстве.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной программы «Эстетическая гимнастика»
2 года обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие

- изучение новой терминологии;
- обучение двигательным действиям в объеме намеченных технических требований;
- формирование практического опыта выполнения движений под музыку;

Развивающие

- развитие физических качеств;
- развитие умения контролировать себя при выполнении;

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса к занятиям.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Теория. Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда. Форма одежды, правила личной гигиены.

Практика. Подвижные игры, общеразвивающие упражнения (ОРУ), эстафеты.

2. Гимнастика

Теория. Воздействие гимнастических упражнений на организм занимающихся, средства гимнастики. Понятия: расчёт, полповорота, движение противходом, змейкой, поворот в движении, «8 точек». Техника выполнения поворота в движении. Названия новых команд и соответствующие им действия.

Практика. Гимнастические приёмы: расчет для перестроения уступами; полповорота (направо, налево)

Выполнение упражнений «Передвижения»: изменение ширины шага и скорости движения при передвижении; движение по точкам зала; движение противходом; движение змейкой.

Выполнение упражнений «Построения, перестроения»: перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении; размыкание и смыкание по распоряжению на количество шагов, приставными шагами от середины

3. Упражнения со скакалкой

Теория. Терминология разучиваемых упражнений. Техника выполнения разучиваемых упражнений, движений, их функциональное значение.

Практика. Прыжковые упражнения со скакалкой: выполнение основных прыжков в скакалку с продвижением по линиям вперед, вращая скакалку вперед и назад; выполнение основных прыжков в скакалку на месте, вращая скакалку назад, прыжки на месте с двойным вращением, вращая скакалку вперед.

Выполнение беговых упражнений со скакалкой: бег с захлестом ног назад в скакалку под каждую ногу, вращая скакалку вперед выполнение основных беговых движений, вращая скакалку назад и вперед с продвижением по различным рисункам (круг, диагонали, змейка); бег с высоким подниманием бедра в скакалку под каждую ногу, вращая скакалку вперед; галоп в сторону, вперед в скакалку, вращая скакалку вперед

4. Общеразвивающие упражнения

Теория. Группы мышц, принимающие участие в выполнении определенных движений. Виды движений: пружинящие, круговые, маховые, рывковые. Понятие о координации. Правила работы в парах.

Практика. Выполнение упражнений для формирования навыка правильной осанки в парах, на середине, в движении, под музыку, с использованием гимнастической скамейки.

Упражнения для развития физических качеств: для развития силы мышц шейного отдела позвоночника: упражнения с сопротивлением; для развития силы мышц рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке,

подтягивание в висе лежа, толчки руками в упоре лежа, на месте, с продвижением, восхождение в упоре лежа в парах, сгибание-разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке); для развития подвижности плечевых суставов: пружинящие движения в упоре «стоя согнувшись»: в плечевом поясе в положении наклон вперед на 90 градусов руки вытянуты вдоль корпуса, выкруты рук; для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге у опоры, приседания на одной ноге на гимнастической скамейке, удержания прямой ноги; для развития гибкости и подвижности в тазобедренном суставе: упражнения с использованием глубоких выпадов, махи ногами, вертикальные шпагаты с опорой.

Выполнение упражнений для развития силы мышц спины.

Выполнение упражнений для развития силы мышц брюшного пресса: «складки» – из и.п. «лежа на спине руки вверх» подъем в «сед углом» и возврат в и.п., удержание прямого угла в висе спиной на гимнастической стенке и в упоре на гимнастической скамейке, поднимание прямых ног в висе спиной на наклонной скамейке.

Выполнение упражнений для развития боковых и косых мышц туловища.

Выполнение упражнений для развития подвижности грудного и поясничного отделов позвоночника: ходьба в «мостике», медленные перевороты.

Выполнение упражнений для развития координации: упражнения, разученные на первом году обучения, усложненные за счет изменения темпа и внешних условий, освоение прыжков, поворотов и равновесия.

Выполнение упражнений на развитие силы мышц туловища: в парах лежа на бедрах на гимнастической скамейке поднимание – опускание туловища, фиксация прямого положения, удержание положения угла в упоре на полу, поднимание прямых ног.

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение в беге, приседания на одной ноге на время, толчки руками в упоре и лежа на время.

Выполнение упражнений на развитие ловкости и выносливости.

5. Танцевально-акробатические упражнения

Теория. Терминология разучиваемых прыжков, поворотов, равновесий и элементов. Понятие поворота по градусам (90°, 180°, 360°). Техника выполнения разучиваемых упражнений. Анализ и самоанализ выполнения упражнений.

Практика. Выполнение прыжков: выпрыгивания из приседа прогнувшись – «лягушка»; со сменой прямых ног впереди – «ножницы»; со сменой сзади прямых ног ;на двух ногах с поворотом 360° толчком одной ногой, другая нога у колена, прыжок с поворотом 180° (плечом назад, плечом вперед); прыжок «касясь» (ноги во время прыжка принимают положение полушпагата); вальсет (с двух ног на одну).

Выполнение упражнений «Повороты»: на одной ноге на 180° (плечом вперед, плечом назад); толчком одной, махом другой вперед 90° и с поворотом от ноги на 180°; плечом вперед на одной ноге на 360°; махом вперед от ноги на 180°: «касясь в кольцо»; «шагом» (прыжок в шпагат с одной ноги на одну); с двух на одну в шпагат; с двух на две в шпагат

Выполнение упражнений «Равновесия»: «ласточка»; на одной ноге с изменением положения свободной ноги; вертикальное назад; с переводом ноги; с захватом.

Выполнение упражнений с акробатической направленностью: «мост» из положения «стоя» и возврат в и.п.; перекуты на грудь «стойка на груди»; стойка махом у опоры и без; медленный переворот вперед на две ноги; переворот боком – «колесо»; «колеса» в соединениях; кувырок назад через плечо; «подсечка»; «флажок»; «бочонок»; «циркуль»; «экскаватор»; «кочерга».

Акробатические связки для хореографических номеров. Постановка новых танцевально-хореографических номеров на основе изученного материала.

6. Контрольное занятие

Практика Подведение итогов года: выполнение элементов художественной гимнастики.

7. Итоговое занятие

Практика. Анализ проделанной работы за год. Проверка полученных знаний (устный опрос). Показательные выступления.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- сформированность самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- понимает значимость установки на здоровый, безопасный образ жизни;
- развиты чувства ритма, музыкального темпа;
- сформированность определенного уровня мотивации;
- имеет устойчивый интерес к занятиям гимнастикой;
- понимает и принимает потребность в занятиях спортом и здоровом образе жизни.

Метапредметные

- контролирует своё самочувствие, физическое состояние и действия, совершаемые как при выполнении заданий, так и во время отдыха;
- старается преодолевать отрицательные защитные реакции при разучивании новых элементов;
- заложены начальные навыки культуры общения (доброжелательность, сопереживание и взаимопомощь);
- развиты культура общения, межличностные отношения.

Предметные

- знает:
 - основные группы мышц;
 - терминологию разученных упражнений;
 - основы техники выполнения элементов и двигательных действий;
 - значение развития физических качеств,
 - правила работы в парах,

умеет:

- ритмично выполнять разученные связки и комбинации в постановках,
- выявлять ошибки в технике исполнения упражнений при наблюдении,
- выполнять упражнения в парах,
- выполнять упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- выполнять разученные элементы, прыжки и связки в объеме намеченных технических требований;
- ритмично выполнять движения под музыку.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры;
- *здоровьесберегающие технологии* помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые технологии* помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные технологии*, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата;
- *проектная технология* заключается в организации под руководством педагога «творческой хореографической лаборатории», где провозглашается тема и ставится задача, а обучающиеся создают творческую импровизацию, участвуют в процессе постановки номеров коллектива, создании творческих исследовательских работ.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие **методы обучения**:

Наглядные:

- показ упражнений,
- имитация,
- использование зрительных (помогают ориентироваться в пространстве, держать интервалы, запоминать свое место) и звуковых ориентиров (помощь музыкального сопровождения)
- помощь и страховка,
- просмотр иллюстративного и видеоматериала.

Словесные:

- название и объяснение техники выполнения упражнения,
- корректировка выполнения упражнений,
- распоряжение,
- вопросы к обучающимся,
- рассказ.

Практические:

- выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно,
- проведение упражнений в игровой форме.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований педагога к учащимся. На разных этапах обучения показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач обучения.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению необходимыми навыками.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чем заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых **методов воспитания и личностного развития** относятся:

- методы организации совместной деятельности и формирование социального поведения: метод создания воспитывающих ситуаций, общественное мнение, создание ситуаций успеха, поручение, упражнение;
- методы формирования сознания личности, системы ценностей;
- методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;
- методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности, психологические опросники.

Методы активизации деятельности учащихся обогащены комплексами различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием,
- детское сотворчество,
- соревновательность,
- использование образов-ассоциаций,
- спортивно-хореографическая импровизация,
- контрастное чередование психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), простого и сложного, спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует лучшему освоению программы.

Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям

1. Начальный этап

Задача: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Методы, используемые на этапе начального разучивания: показ, метод подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания.

2. Углубленное разучивание.

Задача: сформировать умение выполнить двигательное действие относительно совершенно.

Методы: метод расчлененного разучивания, метод решения частных двигательных задач, метод целостного упражнения.

3. Закрепление и совершенствование

Задача: перевести умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Структура занятия

Занятие по гимнастике имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает около 20 % времени занятия и имеет собственные задачи:

- Подготовка организма занимающихся к предстоящей работе (настрой ц.н.с. и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия) – биологический аспект.
- Формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движений – педагогический аспект.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть не включаются, т.к. они могут снизить работоспособность занимающихся в основной части занятия. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у занимающихся таких двигательных качеств, как сила, выносливость.

Основная часть занятия по продолжительности занимает около 75% времени и отвечает следующим требованиям:

- Формирование необходимых и специальных двигательных навыков.
- Развитие волевых и физических качеств занимающихся.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем различных упражнений (прикладного характера, акробатические, вольные, общеразвивающие повышенной интенсивности, прыжковые, упражнения на гимнастической стенке, скамейке).

Заключительная часть занимает около 5% времени занятия, основными её задачами являются:

- Привести организм занимающихся в спокойное состояние.
- Подведение итогов данного занятия.
- Сообщение заданий для самостоятельной работы.

В заключительной части обычно используются упражнения малой интенсивности (на координацию, игровые задания на внимание, на развитие пассивной гибкости).

Методика проведения отдельных частей занятия

Подготовительная часть:

Обычно занятие начинается с организации занимающихся, как правило, это общее построение, приветствие, сообщение задач занятия.

Наиболее эффективными средствами активизации функций организма детей являются ускоренная ходьба, бег, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры, включающие вышеуказанные средства.

Завершает подготовительную часть занятия, обычно, выполнение общеразвивающих упражнений, проводя которые преподаватель, как правило, использует зеркальный метод показа. В комплекс ОРУ могут быть включены определенные подводящие упражнения для освоения или закрепления упражнения основной частей занятия. Для развития координационных способностей в подготовительную часть можно включать несложные вольные упражнения (вместо комплекса ОРУ), которые так же способствуют развитию двигательной памяти занимающихся и овладению ими школой движений.

Основная часть занятия:

Эффективность учебного процесса зависит от правильного чередования различных видов гимнастических упражнений.

В зависимости от задач занятия, численности и подготовленности занимающихся, а также от используемого в занятии инвентаря, деятельность детей в основной части может быть организована различными способами:

- фронтальный – при разучивании и повторении несложных упражнений. Как разновидность данного способа, в случае недостаточного числа снарядов или мест занятий, используется сменный (подгрупповой);

- групповой – наиболее распространенный при выполнении упражнений, причем в каждом занятии занимающиеся могут выполнить упражнение фронтально, либо поточно;
- поточный – удобен при проведении акробатических упражнений, прыжков, лазанье, гимнастических связок и элементов. Упражнения, проводимые поточным способом должны быть знакомы занимающимся;
- игровой - можно проводить почти все виды упражнений основной гимнастики, выполняющиеся последовательно, как при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этого метода занимающиеся делятся на команды.

Общеразвивающие упражнения. Развитие двигательных качеств

Методы развития силы

Метод повторных усилий:

упражнения выполняются с привычной скоростью без отягощения, с отягощением или преодолением сопротивления партнера до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу (повторять упражнение не более 10-12 раз).

Метод больших усилий:

при развитии силы данным методом применяются такие отягощения, или упражнения выполняются в таких условиях, когда его можно выполнить не более 5-6 раз.

Метод динамических усилий:

в данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения массы своего тела с максимальной скоростью, выполняется максимальное количество раз за определенное время.

Метод изометрических усилий:

напряжение сохраняется сравнительно длительное время, для этого применяются статические, а также динамические упражнения с остановками и удерживанием статических положений в течение 5-6 сек.

Комбинированный метод развития:

включает практически все вышеперечисленные методы развития силы при выполнении упражнений по круговому способу.

Методы развития гибкости

Метод пассивных движений:

- выполняется с помощью партнера,
- выполняется с помощью резинового бинта,
- выполняется с использованием собственной силы,
- выполняется на снарядах,
- статические положения.

Метод активных движений:

за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде, в целях растягивания мышц-антагонистов. К активным движениям относятся упражнения, направленные на преодоление:

- массы собственного тела и предметов
- противодействия партнера
- сопротивления упругих предметов, изометрических напряжений

Комбинированный метод:

оказывает влияние как на активную, так и на пассивную гибкость. Упражнения состоят из движений, в которых активность агонистов, сменяется активностью антагонистов с непрерывной сменой работы мышц.

Особенности применения упражнений на развитие гибкости:

- обязательная разминка, согревающая мышцы и связки,
- частый повтор упражнений при их малой интенсивности,
- полезно выполнять пружинящие движения,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору, или увеличивая воздействие на ту или иную часть тела,

- постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения,
- чередовать напряжение мышц с расслаблением.

Развитие координации движений, пространственных и временных ориентировок, воспитание школы движений

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа – необходимое условие для развития координации. Целесообразна такая последовательность ОРУ:

- движения рук находятся в максимальном поле зрения,
- движения рук, находящихся частично в поле зрения,
- движения туловища в лицевой, боковой и затем, горизонтальной плоскости,
- движения ног вперед, в стороны, назад,
- движения разных частей тела в направлении к другому учащемуся или предмету,
- движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуде и скорости ориентировки.

Для развития временных ориентировок целесообразно давать ОРУ в следующем порядке:

- упражнение под счет педагога с выдержкой пауз, в определенном ритме,
- упражнения в сопровождении музыки,
- наряду с упражнениями под музыку – упражнения под счет с четким ритмическим рисунком,
- хорошо известные упражнения для самостоятельного выполнения.

Танцевально-акробатические упражнения

Прыжки

Учебный материал рекомендуется осваивать небольшими частями, в строгой последовательности (от простого - к сложному). Обучение простым прыжковым упражнениям осуществляется с использованием словесного, наглядного и практического методов, более сложные упражнения – методом решения частных двигательных задач, методом программированного (поступенчатого, систематизированного) обучения. При проведении прыжковых упражнений применяются фронтальный, поточный, групповой и игровой способы организации учащихся на занятии.

Равновесия

Упражнения в равновесии формируют прикладные и двигательные навыки. В обучении упражнениям в равновесии необходимо учитывать определенные условия:

- величину площади опоры,
- высоту расположения центра массы тела от площади опоры,
- степень колебания массы тела над площадью опоры,
- устойчивость площади опоры,
- участие комплекса анализаторов (зрительного, тактильного, вестибулярного),
- высоту снаряда.

Повороты

В технике элементов с поворотами имеют значение правильность выполнения подготовительных действий перед поворотом, положение тела во время поворота, движения головы, рук, способствующие повороту, а также действия, прекращающие поворот. При обучении поворотам нужно осваивать отдельные их компоненты, решая узкие двигательные задачи, и параллельно проводить функциональную подготовку вестибулярного аппарата.

Упражнения с акробатической направленностью

Для освоения занимающимися акробатических упражнений важна определенная физическая подготовка. Поэтому процесс обучения должен начинаться с ОФП. Наряду с общей физической подготовкой следует проводить и специальную физическую подготовку занимающихся, для чего в разминке и в конце основной части занятия давать упражнения, развивающие мышцы, укрепляющие связки и развивающие гибкость.

При проведении акробатических упражнений используются фронтальный, групповой, поточный и игровой способы организации. Они содействуют значительному повышению плотности занятия.

Дидактические средства обучения

1. фотографии известных гимнастов, выступлений коллектива
2. плакаты «Строение тела человека», «Мышцы», «Скелет» и т.п.
3. иллюстрации с изображением схем выполнения движений
4. музыкальный материал
5. ЭОР:
 - видеоматериалы: записи выступлений гимнастов, акробатов, цирков, своего объединения
 - презентации, разработанные педагогом к занятиям
6. специальная литература

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов

1. Бахрах И.И. Дорохов Р.Н., Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. - Смоленск, 1975.
2. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки.: тез. докл. науч. конф. - К., 1978. - С. 53 - 54.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра-спорт, 2002.
4. Донской Д.Д. Биомеханика. - М, Просвещение, 1978.
5. Егорова С.А. Интеграция музыки и лечебной физкультуры в комплексной реабилитации плоскостопия у детей / С.А. Егорова, Н.Ю. Шумакова // Адаптивная физическая культура. – 2004, № 4.
6. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 1985.
7. Иваницкий М.Ф., Анатомия человека: учебник для ВУЗов физ. Культуры. - Терра-Спорт, 2003.
8. Ковалев А.Г. Психология личности. Изд. 2-ое, испр. и доп. - М., Просвещение, 1965.
9. Левитов Н.Д. Психология характера. Изд. 3-е, испр. и доп. - М., Просвещение, 1969.
10. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарёв // Медицина. – 1988, № 3.
11. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М, ФиС, 1991.
12. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для педучилищ. – М.: Просвещение, 1999
13. Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик: Уч./ И.В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – М.: АСТ-Сова.
14. Милюкова, И.В. Лечебная физкультура. Уч. / И.В. Милюкова. – М.: Эксмо, 2003.
15. Основы теории и методики физической культуры. Учебник под редакцией Харабуги. - М.: ФиС, 1986.
16. Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 1999.
17. Петрова М.А. Гимнастика для классического танца. - М.: Просвещение, 2007.
18. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте: Уч. / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – Санкт-Петербург: Речь, 2007.
19. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1989.
20. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие. - Белгород, 2008.
21. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-данс». Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях: Уч. / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва. – Санкт-Петербург: Утро, 2005.
22. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Уч. / М.Р. Сапин З.Р. Брыксина. – М.: Академия, 2000.
23. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М., Владос, 2003.
24. Фомина Н.А. Движение, музыка, слово/Адаптивная физическая культура. – 2003, № 4.
25. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004.
26. Чепиков Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения). Учебно-методическое пособие. - СПб, 2001.

для обучающихся и родителей

1. Болобан В., Коркин В. Школа семейной акробатики. – Киев: Молодь, 1991.
2. Голейзовский К. Мгновения. Фотоальбом. – Москва, 1980.
3. Жигалов С.А., Дранч В.Я. Королевство акробатики. - М., Физкультура и спорт. – 1986.

4. Земсков Е. А. Откуда что берётся (о формировании осанки и походки у человека) / Е. А. Земсков // Советский спорт. – 1997, № 1.
5. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики. Учебно-методическое пособие. - СПб, 2001.
6. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. – Москва, 1987.

Интернет-источники

1. История художественной гимнастики <http://clubgym.ru/e-to-nado-znat/istoriya-hud-gimnastiki>
2. Акробатика. Методические рекомендации по обучению технике упражнений <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=42392>
3. Психология обучения <http://lib4all.ru/base/B3197/B3197Part27-323.php>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Эффективность реализации данной программы зависит не только от содержания и объема учебного материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и их своевременной корректировки.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, педагогам, обучающимся увидеть результат своего труда. В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы контроля и аттестации.

Входная диагностика проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость и т.д.).

Формы: беседа, выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- беседа;
- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- участие в фестивалях, конкурсах, соревнованиях.

Промежуточная аттестация предусмотрена по окончании 1 года обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися.

Формы: опрос, выполнение тестовых заданий, соревнования

Подведение итогов реализации программы:

Формы: показательные выступления;

Формы фиксации результатов:

- Информационная карта «Определение уровня развития физических и личностных качеств учащихся»
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом»
- Анкета для обучающихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»
- Бланки тестовых заданий по темам программы.

Информационная карта
«Определение уровня развития физических и личностных качеств учащихся по
дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика»
Входной контроль

ФИО педагога _____

Дата заполнения _____ № группы _____

№	Ф.И. учащихся	Параметры оценки						Сумма баллов	Уровень
		Физические данные			Творческие способности				
									Высокий (В) Средний (С) Низкий (Н)
1									
2									
3									
...									

Критерии оценки:

от 1-3 баллов – низкий уровень;
от 4-6 баллов – средний уровень;
от 7-10 баллов – высокий уровень.

Общее количество баллов:

до 21 баллов – низкий уровень;
от 22- 43 баллов – средний уровень;
от 44 - 70 баллов – высокий уровень.

ИТОГО: Высокий: __чел. - __%, Средний: __чел. - __%, Низкий: __чел. - __%.

Диагностическая карта результативности освоения
дополнительной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»

ФИО педагога _____

Год обучения ____, № группы __

Дата заполнения «__» _____ 202__ г.

№	ФИ учащегося	Параметры оценки						Общее количество баллов	Уровень освоения ОП

Критерии оценки:

от 1 до 3 – уровень низкий (учащийся не может выполнить все предложенные задания)
от 4 до 6 – уровень средний (учащийся выполняет некоторые предложенные задания)
от 7 до 10 – уровень высокий (учащийся выполняет все предложенные задания)

Общее количество баллов:

до 21 баллов – низкий уровень;
от 22- 43 баллов – средний уровень;
от 44 - 70 баллов – высокий уровень.

ИТОГО: Высокий: __чел. - __%, Средний: __чел. - __%, Низкий: __чел. - __%.