

**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад №55**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
от «15» августа 2023 года
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с № 55
Е.В. Васильева
Приказ № 39 от «23» августа 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»**

Срок реализации: 10 месяцев
Возраст обучающихся 5 -7 лет

составитель:
Л.Ф. Митина,
тренер-преподаватель

Калининград 2023

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом программы, как учебной дисциплины является развитие у детей пластики и гибкости тела с помощью специально разработанных упражнений.

Упражнения художественной гимнастики воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях гибкости и выносливости.

Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущие теоретические идеи программы основываются на том, что все базовые навыки должны исполняться в «гимнастическом стиле», то есть с правильной осанкой, выпрямленными коленями, натянутыми носками.

К базовым навыкам в художественной гимнастике могут быть отнесены: базовые движения телом и базовые движения с предметами.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы. Ключевые понятия:

линия – траектория, по которой движутся гимнастки

круг – расположение исполнителей по кругу лицом друг к другу, лицом или спиной в центр круга.

носок – вытягивание пальцев вперёд или подъём ноги на полупальцы.

пассе – выворотное положение согнутой в колене ноги, вытянутый носок у колена впереди или сзади.

поперечный шпагат – сложное гимнастическое упражнение, при выполнении которого человек разводит ноги в стороны так, чтобы они образовали прямую линию. продольный шпагат – одна нога перед корпусом, вторая сзади, колени не согнуты.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Программа «Художественная гимнастика» составлена таким образом, чтобы обучающиеся понимали все ключевые понятия, могли овладеть всеми элементами художественной гимнастики в соответствии с содержанием программы. В процессе освоения программы, обучающиеся получают опыт владения своим телом, научатся соотносить движения с музыкой, научатся работать с предметами (обруч, скакалка, мяч). Таким образом, обучающиеся имеющие соответствующий уровень знаний, умений и навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

Актуальность программы состоит в результативности художественной гимнастики в развитии физического и психического потенциала детей, занимающихся спортом. Но художественная гимнастика не нашла широкого массового применения в практике дошкольного физического воспитания. В связи с высочайшими требованиями в художественной гимнастике существует жесткий отбор, ограничивающий число желающих заниматься этим видом спорта.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей - понимание красоты и гармонии - благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Практическая значимость программы заключается в формировании у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития личности, воспитании ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся. Необходимо расширить экологическое пространство жизнедеятельности детей - пространство детского благополучия. Помочь найти себя «неудобным» (нестандартным) детям, удовлетворить творческие потребности, развить интересы, усвоить знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

Принципы отбора содержания. Как и в любом другом виде спорта, в художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия. Теоретические занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе обучения и проводятся в меньшей степени с гимнастками дошкольного возраста. Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток.

Отличительные особенности программы.

В основу данной программы положена авторская программа дополнительного образования И.А. Винер «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики».

В программе используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети дошкольного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия,

гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы.

У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Работа с предметами позволяет развивать моторику детей, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи.

Выполнение физических упражнений в свободном пространстве (ограничение пространства - кромка ковра) развивает пространственное воображение, а следовательно, аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

Цель программы: создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребенка средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- коррекция и укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития учащихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.

Развивающие:

- развитие важнейших двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости, координации, выносливости;
- развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
- преодоление слабостей отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства, развитие подвижности в суставах.

Воспитательные:

- воспитание творческих способностей ребенка;
- вовлечение дошкольников в систематические занятия физическими упражнениями;
- воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Программа предусматривает групповые занятия с детьми. Состав групп 10-12 человек.

Вся работа по программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

В течение года группа может пополняться за счёт новых желающих.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, поэтому в процессе работы происходит постоянная смена деятельности, что является необходимым условием в соответствии с психофизическими особенностями данного возраста.

Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста осуществляться два раза в неделю, во второй половине дня.

Структура занятия состоит из двух частей: 1 часть занятия (организационный момент, разминка, основная часть) – 15 мин., 2 часть занятия (основная часть с использованием игровых технологий, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия) - 5 мин.

Проводятся групповые занятия 2 раза в неделю.

В группах занимаются по 10-15 человек.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок реализации программы 10 месяцев. На полное освоение потребуется 80 часов.

Основные методы обучения - практические, учебно-тренировочные занятия.

Вид деятельности, упражнения	обучение
Беспредметная подготовка	Знать и уметь выполнять: общеразвивающие упражнения; освоить положение правильной осанки
Равновесия	На носках (на двух, одной ноге), приседание «пистолетик» с опорой, «Ласточка», «цапля», «Лягушка», «Журавль»
Наклоны	Наклон назад (вперед) и возвращение в исходное положение (из стойки на коленях, из стойки на двух ногах)

Повороты	Усвоение навыков «жесткой спины». Переступая на всей стопе, на двух переступанием на носках
Прыжки	Правильная техника отталкивания и приземления: полное разгибание голеностопа, выпрямление коленей, оттягивание носков, выпрямленное положение тела, правильная работа рук и приземление с перекатом с пальцев на всю стопу
Акробатические и партерные элементы	Упоры, присев, на коленях, сидя, лежа, сзади; стойки на лопатках, седы (на пятках, бедре, ноги врозь, углом), упражнения, лежа (на спине, на животе), движения (повороты, переползания, перекаты (назад в группировке, боком в группировке).
Хореографическая подготовка	Партерные движения, определяющие выворотность стопы, бедер. Позиции рук (1-3), ног (1-6), танцевальные движения: (галоп, полька, «качалочка», «ковырялочка», «русский шаг»)
Музыкально - двигательная подготовка	Уметь выполнять этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 3 изученных элементов художественной гимнастики
Предметная подготовка	Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения. Мяч: освоить баланс предмета, правильный захват, удары – отскоки, перехваты, перекаты по полу. Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой,

Планируемые результаты

Вид деятельности, упражнения	Планируемые результаты
	1 год обучения
Беспредметная подготовка	Знать и уметь выполнять: общеразвивающие упражнения; освоить положение правильной осанки
Равновесия	На носках (на двух, одной ноге), приседание «пистолетик» с опорой, «ласточка», «цапля»
Наклоны	Наклон назад (вперед) и возвращение в исходное положение (из стойки на коленях, из стойки на двух ногах)
Повороты	Усвоение навыков «жесткой спины». Переступая на всей стопе, на двух переступанием на носках, скрестный поворот на 360°
Прыжки	Правильная техника отталкивания и приземления: полное разгибание голеностопа, выпрямление коленей, оттягивание носков, выпрямленное положение тела, правильная работа рук и приземление с перекатом с пальцев на всю стопу

Акробатические и партерные элементы	Упоры, присев, на коленях, сидя, лежа, сзади; стойки на лопатках, седы (на пятках, бедре, ноги врозь, углом), упражнения, лежа (на спине, на животе), движения (повороты,
Хореографическая подготовка	Партерные движения, определяющие выворотность стопы, бедер. Позиции рук (1-3), ног (1-6), танцевальные движения (галоп, полька, «качалочка», «ковырялочка», «русский шаг»)
Музыкально - двигательная подготовка	Уметь выполнять этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 3 изученных элементов художественной гимнастики
Предметная подготовка	Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения. Мяч: освоить баланс предмета, правильный захват, удары – отскоки, перехваты, перекаты по полу. Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу

Механизм оценивания результативности программы

Два раза в год проводятся открытые занятия, на которых обучающиеся показывают достигнутые результаты за прошедший период времени. Контрольные тестирования проводятся для детей 5-7 лет. Основной задачей данной программы является создание положительной мотивации для последующих занятий художественной гимнастикой. Результативность программы определяется уровнем качества выполнения элементов и композиций с предметами, изученных в течение учебного года в соответствии с личностным ростом ребёнка.

Форма подведения итогов реализации программы: показательные выступления: групповая композиция из движений и элементов художественной гимнастики.

Организационно-педагогические условия реализации программы основаны на том, что главная ценность дополнительного образования – личностная. Оно должно быть доступно всем детям и каждому ребенку. Ребенок в дополнительном образовании постигает самую главную в жизни вещь - ищет смысл жизни и возможность быть. Гимнастика - один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Организация и проведение занятий

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий в художественной гимнастике является учебно-тренировочное занятие.

Занятие состоит из 3 частей, которое условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

- В подготовительной части занятия ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в

последующей (основной) части занятия. Особое внимание уделяется развитию пластичности гимнасток, постановке рук, положению кистей и головы. В содержание подготовительной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

- В основной части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, развиваются физические качества детей.

В случае, если ребёнок не может усвоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативное название, как образное сравнение, которое может помочь понять и запомнить упражнение.

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. После растяжки идет коррекция осанки при сидении. В основную часть включается сюжетно-ролевая игра. Игры проводятся в виде сказочных путешествий по заранее подготовленному педагогом сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Дети с удовольствием «превращаются», а не выполняют упражнения. На каждом занятии используется новая игра новый сюжет. Игра проводится эмоционально, она должна быть интересной для детей, с точно рассчитанным временем выполнения упражнений и слушанием сказки. Дети учатся быстро переключать внимание. Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а также это может быть творчеством педагога.

На каждом занятии дети делают упражнения на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. Упражнения начинаются с исходных положений.

Они могут быть вертикальными и горизонтальными. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. (комплекс упражнений см. в приложении).

- В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку, игры и эстафеты с использованием предметов художественной гимнастики (скакалки, мячи, обручи). Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения, согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Между упражнениями дети приблизительно 1 минуту учатся сидеть прямо (коррекция осанки). Все упражнения выполняются ритмично без рывков и

чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движений.

- К концу каждого года обучения спортсменки уже осваивают большое количество элементов и приобретают навыки пластичных действий, которые дают впоследствии возможность быстро совершенствоваться не только в техническом, но и в художественном отношении.

Необходимые требования к организации учебного процесса.

Для подбора наиболее рационального сочетания разных видов упражнений, исходя из конкретных задач каждого занятия, следует придерживаться определенных требований: 1. Основная задача проведения занятий - обучение правильному выполнению упражнений. Особое внимание следует уделять равномерному распределению нагрузки на позвоночник, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы.

1. Рациональное сочетание разных видов основных движений должно, прежде всего, обеспечить всестороннее развитие организма ребенка. При подборе упражнений надо руководствоваться правилом – не воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд, что вызывает ненужную утомляемость. Итак, необходимо для каждого занятия подбирать такие физические упражнения, которые оказывают относительно равномерное влияние на развитие возможно большего числа мышечных групп.

2. Следующее требование к подбору упражнений заключается в том, чтобы не допускать односторонности в физическом развитии. При переключении детей с одного двигательного действия на другое совершенствование вегетативных функций у них происходит значительно лучше и эффект обучения повышается. Вместе с тем нужно остерегаться разбросанности, бессистемности в упражнениях. Они ведут к поверхностному и искаженному усвоению движений.

3. Важно подобрать такое сочетание упражнений, которое давало бы условия для большей двигательной активности ребенка, т.к. только при этом условии ребенок может успешно развиваться. Высокая двигательная активность у детей – это возрастная особенность, способствующая тренировке всех функций организма. Двигательная деятельность ребенка должна быть также организована с учетом принципов систематичности, постепенности и др., обеспечивающих максимальную эффективность физических упражнений.

4. Благоприятное влияние упражнений на организм ребенка возможно лишь при целесообразной смене моментов напряжения и расслабления, физической нагрузки и отдыха. Поэтому надо подбирать такое сочетание движений, при которых дети не только активно упражняются, но и имеют перерывы для восстановления сил.

5. Подбирая определенные сочетания упражнений, необходимо так чередовать виды основных движений, чтобы дети могли повторить каждое упражнение как можно больше число раз. Без многократных повторений

невозможно сформировать и упрочить двигательные динамические стереотипы, оставляющие физиологическую основу двигательных навыков. Повторение необходимо, чтобы обеспечить долговременные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепление достигнутого и создание предпосылок для дальнейшего прогресса.

6. Для достижения наиболее рационального сочетания разных видов упражнений следует принимать всякий раз одно упражнение за ведущее, на которое педагог должен обратить основное внимание. К этому упражнению следует подбирать другие (из хорошо известных, разученных детьми). Таким образом, можно установить определенное соотношение новых, малоизвестных, вновь разучиваемых детьми упражнений с упражнениями, в которых происходит совершенствование движений.

7. Необходимым условием занятий является музыкальное сопровождение тренировочного процесса. При этом музыка должна соответствовать ритму упражнений. На начальном этапе обучения музыку можно заменить музыкальным ритмом, который может создаваться хлопками или счётом.

Методически правильное применение различных сочетаний основных движений на различных этапах обучения предусматривает использование адекватных способов выполнения упражнений и организации детей. Активная двигательная деятельность детей при этом должна достигать 60-80% всего времени занятия. Соблюдение всех этих условий оказывает существенное влияние на улучшение качественных показателей выполнения основных движений, являющихся свидетельством хорошего усвоения их детьми.

Методическое обеспечение

Наиболее благоприятным периодом в формировании важнейших двигательных и функциональных способностей гимнасток, таких как гибкость, способность координировать движения, скоростно-силовые проявления, реактивные способности нервной системы, разного рода сенсомоторные характеристики, является дошкольный возраст. Предварительную подготовку для последующих специализированных занятий художественной гимнастикой лучше начинать с 3 лет.

К основным принципам проведения занятий относятся:

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

3. Систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.

5.Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

6.Сознательность - понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Материальное оснащение программы

Спортивная база:

- спортивный зал, оснащенный вентиляцией, ковровым покрытием.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

- мячи для художественной гимнастики;
- скакалки для художественной гимнастики;
- обручи для художественной гимнастики;
- лента для художественной гимнастики

Учебно-методическое обеспечение

- учебная литература;
- методическая литература;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическим отделом.

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления к стажу работы. Либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Содержание программы

1 год обучения (80 часов, 2 часа в неделю)

Тема 1 Теоретическая подготовка (3 часа)

Занятие 1-3

Теория: Знакомство с правилами поведения и техника безопасности на занятиях.

Практика: Вводное занятие – виды ходьбы, строения и перестроения, знакомство с инвентарём.

Анализ: устный опрос.

Тема 2 Общая физическая подготовка (30 часов)

Занятие 4 - 6

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Ходьба, бег. Строевые упражнения: повороты на месте, расчет по порядку, перестроения.

Рефлексия.

Занятие 7 - 9

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения: повороты туловища, наклоны, приседания.

Рефлексия.

Занятие 10 – 12

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Изучение различных способов ходьбы: на носках, на пятках и др.

Прыжки на месте на одной-двух ногах.

Рефлексия.

Занятие 13 - 15

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика Изучение элементов партерной гимнастики: упражнения, сидя на полу.

Рефлексия.

Занятие 16 - 18

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Партерная гимнастика: движения, лежа, сидя на полу.

Рефлексия.

Занятие 19-21

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Общая разминка. Упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног.

Рефлексия

Занятие 22- 24

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины.

Рефлексия

Занятие 25-27

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Общая разминка. Партерная гимнастика. Эстафета.

Рефлексия

Занятие 28-30

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения в группе, в парах, индивидуально. Элементы на координацию движений.

Рефлексия

Занятие 31-33

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка.

Рефлексия.

Занятие 34-35

Теория: показ упражнений и специальных движений, амплитуда выполнения.

Практика: Упражнения на выносливость, быстроту, координацию движений.

Рефлексия

Тема 3 Специальная физическая подготовка (30 часов)

Занятие 36 – 39

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Знакомство с базовыми элементами: наклоны, повороты, равновесия, прыжки.

Рефлексия

Занятие 40-44

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение техники наклонов: вперед, назад, «волна», на коленях.

Рефлексия

Занятие 45 – 48

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение техники поворотов: скрестные, переступанием, на одной ноге (одноименные - разноименные).

Рефлексия

Занятие 49- 51

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение техники поворотов: скрестные, переступанием, на одной ноге (одноименные - разноименные).

Рефлексия

Занятие 52 - 54

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение техники равновесий: на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, заднее, переднее, боковое.

Рефлексия

Занятие 55-56

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение техники прыжков: на двух ногах, на одной ноге, на месте, в длину, в высоту.

Рефлексия

Занятие 57-60

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Упражнения на растяжку, на гибкость. Игра.

Рефлексия

Занятие 61-63

Теория: Объяснение понятия «трудности тела».

Практика: Изучение позиций ног, рук у опоры, без опоры.

Рефлексия

Тема 4 Техническая подготовка (15 часов).

Занятие 64- 68

Теория: Показ хореографический элементов движений рук, ног, положения головы, пальцев.

Практика: Изучение элементов танца: шаги польки, шаги вальса, галоп, переменный шаг.

Индивидуальный показ выполнения.

Занятие 69-73

Теория: Показ хореографический элементов движений рук, ног, положения головы, пальцев.

Практика: Изучение базовых элементов разминки у опоры: приседы, полу -

приседы, наклоны, повороты.

Индивидуальный показ выполнения.

Занятие 74-80

Теория: Показ хореографический элементов движений рук, ног, положения головы, пальцев.

Практика: Упражнения на выворотность стопы и осанку у опоры, без опоры.

Индивидуальный показ выполнения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка*	
1.	Теоретическая подготовка	3	1	2	0	Устный опрос, рефлексия
2.	Общая физическая подготовка	30	4	26	0	индивидуальный показ, рефлексия
3.	Специальная физическая подготовка	30	2	28	0	индивидуальный показ, рефлексия
4.	Техническая подготовка	17	2	15	0	индивидуальный показ, рефлексия
	Итого	80	9	71	0	

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Художественная гимнастика»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	40 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	80 часов
6.	Окончание учебного года	30 июня
7.	Период реализации программы	01.09.2023-30.06.2024

Рабочая программа воспитания

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: экскурсии, игровые программы.

Методы: беседа, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к творчеству и созданию собственных изделий; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-июнь
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-июнь
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-июнь
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-июнь

6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, июнь

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие 4 изд., М.: АС Пресс, 2008.- 144 с.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. – СПб., 2003. – 71 с.
3. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 128 с.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 144 с.
5. Воспитание индивидуальности. Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.
6. Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет. - М., 2008. – 60 с.
7. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка (психологическая энциклопедия), СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. - 416 с.
8. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, М., 2007. -
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Метод. пособие, М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 272с.
10. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Метод. пособие (С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.,Т Корнеева и др.), М.: Айрис- пресс, 2006. - 96 с.
11. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь, 2007. - 99 с.
12. Столяров В.И., Вишневский В.И. Модели организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях, интегрирующих учебную деятельность и дополнительное образование. М.: Изд-во: среднее профессиональное образование, 2007. - 272 с.
13. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. проф. Карпенко Л.А. М., 2003. – 3 с.
14. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие. 2-е изд., испр.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.