

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения
«Грация»**

Статус программы: Программа «Художественная гимнастика» общеобразовательная общеразвивающая

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет, 8-11 лет, 12-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разделы программы: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья. Гимнастические и акробатические упражнения. Хореографическая подготовка. Работа с предметами (мяч, скакалка). Подвижные игры. Упражнения на расслабление и релаксация. Подготовка к показательным выступлениям.

Цель программы: Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, всестороннее гармоничное развитие физических качеств и содействие общей физической подготовке обучающихся на основе обучения техники гимнастики.

Задачи: Предметные:

- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить основам спортивной гимнастики;
- сформировать правильную осанку, повышение физической и умственной работоспособности.

Личностные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности.

Метапредметные:

- развить музыкальность и чувство ритма;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность, координационные способности, равновесие;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний.

Межпредметные связи: в процессе обучения по программе учащиеся применяют полученные знания, умения и навыки на занятиях.

Форма занятий: очное обучение.

Краткое содержание: Это один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. 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.

Ожидаемые результаты:

- учащиеся научатся подбирать и последовательно выполнять гимнастические упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой;
- участвовать в коллективном исполнении движений, композиций, вовремя начинать и заканчивать движение;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
дворец детского (юношеского) творчества
города Ишимбая муниципального района Ишимбайский район
Республики Башкортостан

Принята на заседании
педагогического совета
«30» 08 2024 г.
Протокол № 01



ТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДД(Ю)Т
Л.В. Богданова
Приказ № 208
«30» 08 2024 г.

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

Уровень программы: базовый
возраст обучающихся: 5-7 лет, 8-11 лет, 12-15 лет
срок реализации: 2 года (360 часа)
состав группы: до 15 человек
форма обучения: очная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер в Навигаторе: 5205

Автор-составитель:
Косилова Светлана
Вячеславовна,
педагог дополнительного
образования, первой
квалификационной категории

г.Ишимбай - 2024г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» составлена на основе:

1. Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 19.12.2023г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.06.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказа Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
6. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологические правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»(далее СП 2.4.3648-20);
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» *(рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;*
9. Приказ Министерства просвещения России от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.);
10. Письма Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013 г.№ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

11. Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

12. Устав МБОУ ДО ДД(Ю)Т г. Ишимбай МР ИР РБ от 15.03.2021г.
Методических рекомендации:

1. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (разработанные ГАУ ДПО Региональный методический центр дополнительного образования Республики Башкортостан г. Уфа 2022г.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения содержания программы.

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДД(Ю)Т по адресу: 453215, Республика Башкортостан, муниципальный район Ишимбайский, г. Ишимбай, проспект Ленина, дом 22.

Актуальность

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью формирования у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом и бережном отношении к своему здоровью.

Это один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. 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 спортивной гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Спортивная гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные

на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

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

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

Новизна программы заключается в создании коллектива с программой показательных танцевально-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе.

Отличительной особенностью данной программы является отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы – обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Спортивная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, научают самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов – 360ч., общая продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Режим занятий:

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Для учащихся первого года обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутной переменой.

Для учащихся года второго года обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутной переменой.

Форма организации деятельности:

- фронтальная (работа со всеми одновременно),
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы),
- при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Форма обучения: очная.

Принцип формирования и наполняемости групп (количество учащихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности) – 10-15 детей.

В группе могут заниматься все желающие, допущенные врачом к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным условием для учащихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям.

Формы организации учебного занятия: программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке, игровые комплексы.

Основной формой работы по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – различные подвижные игры; групповая – разделение на минигруппы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания, с учетом возможностей ребенка.

Для музыкальной окраски композиций используют технические средства обучения. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся. Приоритетными направлениями является воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы от 5 до 15 лет, принимаются все желающие в обозначенном возрастном диапазоне, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой, предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки. Специального отбора не производится.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход учащихся из одной группы в другую.

Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. На первый год зачисляются дети с 5- 6 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения.

В программе учитываются возрастные особенности детей дошкольного возраста с 5 лет, младшего школьного с 7 до 10 лет, их психологические и физические особенности, а также подросткового с 12 до 15 лет.

Дети в возрасте 5 – 6 лет физически не готовы к однообразной, требующей определенной выносливости тренировке и не имеют устоявшихся интересов. Это обстоятельство может привести к тому, что у них раз и навсегда будет отбита охота к занятиям гимнастикой. Поэтому на занятиях художественной гимнастикой они должны больше играть.

Кроме того, для детей этого возраста характерны хорошая гибкость и плохая координация движений. Неумение оценивать свои движения в пространстве и во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что тот или иной технический прием закрепляется с ошибками, не говоря уже о возможных травмах. В связи с этим дети должны усваивать технику небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм.

Младший школьный возраст – от 7 до 11 лет, ознакомительный, нацелен на освоение простых и сложных гимнастических и акробатических элементов. Формирует у младших школьников волевые качества, решительность, помогает преодолевать страх.

Средний школьный возраст – от 12 до 15 лет, базовый реализует принцип преемственности в обучении, предполагая усложнение материала для дальнейшего развития. У детей среднего школьного возраста отмечается повышенная возбудимость и, как следствие, быстрая утомляемость раздражительность, несдержанность, наблюдается временное ухудшение координации движений (к концу подросткового периода она улучшается), а также замедление развития способности к запоминанию движений, особенно у девочек. Вместе с тем процесс запоминания движений приобретает все более аналитический характер. В этот период педагогически правильно временно ограничить обучение новым сложным формам движений и заняться улучшением и закреплением уже освоенных двигательных навыков, а также общей физической подготовкой.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, всестороннее гармоничное развитие физических качеств и содействие общей физической подготовке обучающихся на основе обучения техники гимнастики.

Задачи:***Предметные:***

- ✓ изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- ✓ сформировать интерес к регулярным занятиям спортом и потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ обучить основам художественной гимнастики;
- ✓ сформировать правильную осанку, повышение физической и умственной работоспособности.

Метапредметные:

- ✓ Развить музыкальность и чувство ритма;
- ✓ Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- ✓ Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность, координационные способности, равновесие;
- ✓ Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний.

Личностные:

- ✓ вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- ✓ приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- ✓ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- ✓ побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- ✓ формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- ✓ способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Художественная гимнастика» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Далее обучающиеся могут перейти на «Продвинутый уровень» освоения программы, который предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	Теори я	Практи ка	
	Раздел №1. Введение в культуру здоровья				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Беседа, устный опрос
2	Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	2		Устный опрос, Анкетирование
	Раздел №2. Общая и специальная физическая подготовка				
3	Гимнастические и акробатические упражнения	52	2	50	Выполнение упражнений, тестовые методики
4	Промежуточная аттестация	2		2	Зачет. Акробатические упражнения.
5	Хореографическая подготовка. Промежуточная аттестация	22	2	20	Выполнение упражнений, творческий отчет
6	Работа с предметами (мяч, скакалка)	16	2	14	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
7	Подвижные игры Упражнения на расслабление и релаксация	48	2	46	Выполнение упражнений, наблюдение
8	Итоговое занятие	2		2	Показательные выступления
	Всего	144	12	132	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Тема 2 Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

Тема 3. Гимнастические и акробатические упражнения. Хореографическая подготовка

Теория: Гимнастические упражнения, акробатические упражнения.

упражнений «Складка». Комплекс упражнений «Складка». Комплекс упражнений «Рыбка». Комплекс упражнений «Рыбка». Комплекс упражнений «Рыбка». Комплекс упражнений «Рыбка».

Тема 4. Хореографическая подготовка

Теория: Хореографическая подготовка. Расширение знаний о хореографии, ее значение в художественной гимнастике.

Практика: -1-ая, 2-ая, 3-ья позиции рук и ног; ролеве; деми и гранд плие; гранд батман и батман тандю; закрепление знаний, умений и навыков по хореографии.

Тема 5. Работа с предметами.

Теория: Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Практика: Работа с предметами. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Работа с предметами.

Тема 6. Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры.

Практика: Акробатические упражнения. Работа с предметами. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Работа с предметами. Подвижные игры. Работа с предметами. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Подвижные игры. Работа с предметами. Работа с предметами. Подвижные игры. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Работа с предметами. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Работа с предметами. Работа с предметами. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Работа с предметами. Работа с предметами. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Работа с предметами. Показательные выступления. Подвижные игры. Подвижные игры.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика: Показательные выступления.

1.4. Планируемые результаты:

К концу реализации дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная гимнастика» учащиеся получают:

Предметные результаты:

- ✓ знать основы техники обучения гимнастических упражнений;
- ✓ у учащихся будет сформировано понятие о здоровом образе жизни;
- ✓ проявлять творческую способность в музыкальных играх, упражнениях, композициях;

- ✓ учащиеся научатся подбирать и последовательно выполнять физические упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ историю развития гимнастики и акробатики;
- ✓ правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- ✓ основы анатомии человека и правила гигиены;
- ✓ виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;

Личностные результаты:

- ✓ участвовать в коллективном исполнении движений, композиций, вовремя начинать и заканчивать движение;
- ✓ учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- ✓ работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр, эстафет;
- ✓ ознакомиться с историей и базовыми элементами гимнастики.

Метапредметные результаты:

- ✓ осуществлять первоначальный контроль своего участия на занятии и во всех видах гимнастических упражнений;
- ✓ сотрудничать с педагогом, ставить новые учебные задачи;
- ✓ ориентироваться в информационном материале предмета гимнастики, (основные теоретические понятия);
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ следить за действиями других участников в учебном процессе.

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

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» на 2024/25 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	02.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 часа, 2 раза в неделю
1год 2 группа	02.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 часа, 2 раза в неделю
2год 3 группа	02.09.2024	31.05.2025	36	72	216	3 часа, 2 раза в неделю

Промежуточная аттестация 1 группа:

23.12.2024г. Зачет. Гимнастические упражнения.

Итоговое занятие 1 группа: 19.05.2025г. Показательные выступления.

Промежуточная аттестация 2 группа:

20.12.2024г. Зачет. Акробатические упражнения.

Итоговое занятие 2 группа: 19.05.2025г. Показательные выступления.

Промежуточная аттестация 3 группа:

17.12.2024г. Зачет. Гимнастические упражнения.

Итоговое занятие 3 группа: 22.05.2025г. Показательные выступления.

Календарный учебный график для каждой группы – Приложение 1

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

1. Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала - площадь которого должна быть не менее 4 кв. м. на одного занимающегося в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14;

2. Раздевалки для девочек и мальчиков;

Перечень оборудования:

1. Маты гимнастические;
2. Коврики гимнастические;
3. Шведская стенка;
4. Станок хореографический;
5. Скакалки гимнастические (длина не менее 3м);
6. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг);
7. Лента гимнастическая;
8. Обруч гимнастический;
9. Резиновые амортизаторы;
10. Утяжелители для ног;
11. Утяжелители для рук;

Технические средства:

1. Музыкальный центр;
2. Доска информационная;

Дидактические материалы:

1. Методические пособия по гимнастике;
2. Сборники музыки.

Спортивная форма:

На тренировках и соревнованиях обучающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

Кадровое обеспечение.

Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое профильное образование и курсы повышения квалификации по данному направлению.

Приветствуются личные качества:

- коммуникабельность и умение находить общий язык как с детьми, так и с взрослыми, что только способствует эффективным занятиям;
- терпеливость и ответственное отношение к каждому ученику;
- способный вовлечь в работу и сделать процесс увлекательным;

творческий и оптимистичный подход к учебному процессу, способный вовлечь учеников.

2.3. *Формы аттестации и контроля.*

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки. Проводится в форме - педагогического наблюдения.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся. Он проводится в различных формах: педагогическое наблюдение, устного опроса, беседы, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, по результатам конкурсов, соревнований.

Промежуточный контроль предусмотрен в конце полугодия, с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы как контрольные тесты и выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Итоговый контроль призван показать оценку уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения. Проводится в форме показательных выступлений, а также анализ участия каждого обучающегося в конкурсах, соревнованиях внутри объединения, муниципальных, республиканских, всероссийских.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, отзыв родителей, дипломы участия в конкурсах и соревнованиях, видеозапись, фото.

2.4. *Оценочные материалы.*

Для определения результативности освоения программы «Спортивная гимнастика» разработаны оценочные материалы:

1. Анкетирование (Приложение 2),
2. Контрольный тест. (Приложение 3),
3. Карточка учета результатов открытого занятия. (Приложение 4)
4. Индивидуальная карточка учета результатов обучения. (Приложение 5)

2.5. *Методическое обеспечение программы.*

Программа построена на основе принципа «от простого к сложному». Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения учащимися содержания программы

учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

Организация педагогического процесса предполагает создание для учащихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свой мир, чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствует комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в спортивном зале. Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе лежит принцип оздоровительной направленности.

Методы обучения и воспитания предполагает использование в процессе работы следующие традиционные:

- словесные методы - устное изложение, беседа, рассказ и т.д.;
- наглядные методы - демонстрация, показ-выполнение педагогом, работа по образцу, наблюдение и др.;
- практические методы - выполнение практических упражнений по образцу;
- репродуктивные методы - инструктаж, объяснение, практическая работа;
- метод игры – развивающие.

Образовательные технологии:

Для успешного освоения программного материала педагогом используются следующие технологии:

- коллективного творчества;
- здоровьесберегающие;
- развивающего обучения;
- личностно – ориентированного обучения;
- индивидуального обучения;
- игровая технология.

Алгоритм учебного занятия:

Практическое занятие состоит из нескольких частей:

1. Разминка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка (базовая программа)
4. Техническая подготовка и теоретическая подготовка.
5. Завершение занятия, приведение спортивного зала в порядок.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения. Следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности. В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, дети выполняют творческие задания, психорегулирующие тренировки.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы:

Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитательной работы:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр, эстафет;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 уч. год

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
I	«Воспитание на учебном занятии»		
1	Беседа по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма	Беседа	сентябрь
2	Экскурсия в Музей народного образования (тема – педагогические династии)	Экскурсия	октябрь
3	Проведение эстафеты «#СемейныйБашкортостан»	Эстафета	ноябрь
4	Беседа по пожарной безопасности: «Служба спасения 01»	Беседа	декабрь
II	Взаимодействие с родителями		
1	«День открытых дверей»	Презентация	сентябрь
2	Организационное родительское собрание по теме «Цели, задачи работы по данной ДООП»	Беседа, дискуссия	сентябрь
3	Празднование Дня матери	Концерт	ноябрь
4	Итоговое родительское собрание	Беседа, дискуссия	май
III	Воспитание в детском объединении		
1	«Разговоры о важном». Урок мужества, посвящённый Дню снятия блокады Ленинграда	Урок мужества	январь
2	Праздничный концерт «Мы рисуем счастье», посвященный 23 февраля и 8 Марта	Концерт	март
3	Познавательная игра-викторина «Загадочный космос»	Игра-викторина	апрель
4	«Это у нас с детства!» - итоговый концерт творческих коллективов ДД(Ю)Т	Концерт	май

Список литературы

Основной список:

1. Боброва Г.А., «Художественная гимнастика в школе». М.: «Физкультура и спорт», 2014 – 212с.
2. Боброва Г.А., Художественная гимнастика. М.: «Физкультура и спорт», 2014 – 282с.
3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2015 – 222с.
4. Колтановский А.Н., Элементы вольных упражнений. М.: «Просвещение», 2015 – 157с.
5. Кудряшова Л. Н., «Учебная программа по художественной гимнастике». М.: «Просвещение», 2013 – 127с.
6. Лебедева Т.А., Художественная гимнастика. М.: «Физкультура и спорт», 2016 – 158с.
7. Менхин Ю.В., МенхинА.В., «Оздоровительная гимнастика». Теория и методика. М.: 2015 – 176с.
8. Ротерс Т.Т., Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: «Физкультура и спорт», 2014 – 172с.
9. Смалевский В.М., Гимнастика и методика преподавания. М.: «Физкультура и спорт», 2016 – 135с.

Дополнительный список:

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Винер И.А., Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. Физическая культура гимнастика. М.: «Просвещение», 2015 -30с.
2. Колодницкий Т.А., В.С. Кузнецов. Ритмические упражнения, хореография и игры. М.: «Физкультура и спорт», 2017 – 265с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgr.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» составлена на основе:

1. Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.06.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказа Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
6. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20);
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.);
10. Письма Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

11. Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

12. Устав МБОУ ДО ДД(Ю)Т г. Ишимбай МР ИР РБ от 15.03.2021г.

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (разработанные ГАУ ДПО Региональный методический центр дополнительного образования Республики Башкортостан г. Уфа 2022г.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения содержания программы.

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДД(Ю)Т по адресу: 453215, Республика Башкортостан, муниципальный район Ишимбайский, г. Ишимбай, проспект Ленина, дом 22.

Актуальность

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью формирования у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом и бережном отношении к своему здоровью.

Это один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. 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 спортивной гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Спортивная гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние,

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

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

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

Новизна программы заключается в создании коллектива с программой показательных танцевально-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе.

Отличительной особенностью данной программы является отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы – обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Спортивная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, научают самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов для – 360ч., общая продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Режим занятий:

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Для учащихся первого года обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутной переменой.

Для учащихся второго года обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутной переменой.

Форма организации деятельности:

- фронтальная (работа со всеми одновременно),
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы),
- при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Форма обучения: очная.

Принцип формирования и наполняемости групп (количество учащихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности) – 10-15 детей.

В группе могут заниматься все желающие, допущенные врачом к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным условием для учащихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям.

Формы организации учебного занятия: программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке, игровые комплексы.

Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – различные подвижные игры; групповая – разделение на мини группы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания, с учетом возможностей ребенка.

Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся. Приоритетными направлениями является воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки. Специального отбора не производится.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы от 5 до 15 лет, принимаются все желающие в обозначенном возрастном диапазоне, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход учащихся из одной группы в другую.

Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. На первый год зачисляются дети с 5-6 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения.

В программе учитываются возрастные особенности детей дошкольного возраста с 5 лет, младшего школьного с 7 до 10 лет, их психологические и физические особенности, а также подросткового с 12 до 15 лет.

Дети в возрасте 5-6 лет физически не готовы к однообразной, требующей определенной выносливости тренировке и не имеют устоявшихся интересов. Это обстоятельство может привести к тому, что у них раз и навсегда будет отбита охота к занятиям гимнастикой. Поэтому на занятиях художественной гимнастикой они должны больше играть.

Кроме того, для детей этого возраста характерны хорошая гибкость и плохая координация движений. Неумение оценивать свои движения в пространстве и во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что тот или иной технический прием закрепляется с ошибками, не говоря уже о возможных травмах. В связи с этим дети должны усваивать технику небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм.

Младший школьный возраст – от 7 до 9 лет, ознакомительный, нацелен на освоение простых и сложных гимнастических и акробатических элементов. Формирует у младших школьников волевые качества, решительность, помогает преодолевать страх.

Средний школьный возраст – от 12 до 15 лет, базовый реализует принцип преемственности в обучении, предполагая усложнение материала для дальнейшего развития. У детей среднего школьного возраста отмечается повышенная возбудимость и, как следствие, быстрая утомляемость, раздражительность, несдержанность, наблюдается временное ухудшение координации движений (к концу подросткового периода она улучшается), а также замедление развития способности к запоминанию движений, особенно у девочек. Вместе с тем процесс запоминания движений приобретает все более аналитический характер. В этот период педагогически правильно временно ограничить обучение новым сложным формам движений и заняться улучшением и закреплением уже освоенных двигательных навыков, а также общей физической подготовкой.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, всестороннее гармоничное развитие физических качеств и содействие общей физической подготовке обучающихся на основе обучения техники гимнастики.

Задачи:

Предметные:

- ✓ изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;

- ✓ сформировать интерес к регулярным занятиям спортом и потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ обучить основам спортивной гимнастики;
- ✓ сформировать правильную осанку, повышение физической и умственной работоспособности.

Метапредметные:

- ✓ Развить музыкальность и чувство ритма;
- ✓ Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- ✓ Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность, координационные способности, равновесие;
- ✓ Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний.

Личностные:

- ✓ вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- ✓ приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- ✓ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- ✓ побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- ✓ формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- ✓ способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Художественная гимнастика» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Далее обучающиеся могут перейти на «Продвинутый уровень» освоения программы, который предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	Теори я	Практи ка	
	Раздел №1. Введение в культуру здоровья				

Тема 4. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет. Акробатические упражнения.

Тема 5. Хореографическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Гимнастические упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Техника выполнения упражнений. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Хореографическая подготовка. Хореографическая подготовка.

Тема 6. Работа с предметами.

Теория: Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Практика: Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Хореографическая подготовка. Хореографическая подготовка. Работа с предметами.

Тема 7. Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры.

Практика: Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Работа с предметами. Подвижные игры. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Подвижные игры. Подвижные игры. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Показательные выступления. Подвижные игры. Подвижные игры.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика: Показательные выступления.

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	Теори я	Практи ка	
	Раздел №1. Введение в культуру здоровья				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Беседа, устный опрос
2	Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	2		Устный опрос, Анкетирование
	Раздел №2. Общая и специальная физическая подготовка				
3	Гимнастические и акробатические упражнения	78	2	76	Выполнение упражнений, тестовые методики
4	Хореографическая подготовка	32	2	30	Выполнение упражнений, творческий отчет. Зачет.

Хореографическая подготовка. Хореографическая подготовка. Техника выполнения упражнений. Хореографическая подготовка.

Тема 5. Работа с предметами.

Теория: Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Практика: Работа с предметами. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Работа с предметами.

Тема 6. Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры.

Практика: Акробатические упражнения. Работа с предметами. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Работа с предметами. Подвижные игры. Работа с предметами. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Работа с предметами. Работа с предметами. Хореографическая подготовка. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Подвижные игры. Работа с предметами. Работа с предметами. Подвижные игры. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Работа с предметами. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Работа с предметами. Работа с предметами. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Работа с предметами. Работа с предметами. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Работа с предметами. Показательные выступления. Подвижные игры. Подвижные игры.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика: Показательные выступления.

1.4. Планируемые результаты:

К концу реализации дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная гимнастика» учащиеся получат:

Предметные результаты:

- ✓ знать основы техники обучения гимнастических упражнений;
- ✓ у учащихся будет сформировано понятие о здоровом образе жизни;
- ✓ проявлять творческую способность в музыкальных играх, упражнениях, композициях;
- ✓ учащиеся научатся подбирать и последовательно выполнять физические упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ историю развития гимнастики и акробатики;
- ✓ правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- ✓ основы анатомии человека и правила гигиены;
- ✓ виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;

Личностные результаты:

- ✓ участвовать в коллективном исполнении движений, композиций, вовремя начинать и заканчивать движение;
- ✓ учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- ✓ работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр, эстафет;
- ✓ ознакомиться с историей и базовыми элементами гимнастики.

Метапредметные результаты:

- ✓ осуществлять первоначальный контроль своего участия на занятии и во всех видах гимнастических упражнений;
- ✓ сотрудничать с педагогом, ставить новые учебные задачи;
- ✓ ориентироваться в информационном материале предмета гимнастики, (основные теоретические понятия);
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ следить за действиями других участников в учебном процессе.

Раздел №2.2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» на 2024/25 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	02.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 часа, 2 раза в неделю
1 год 2 группа	02.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 часа, 2 раза в неделю
2 год 3 группа	02.09.2024	31.05.2025	36	72	216	2 часа, 3 раза в неделю

Промежуточная аттестация 1 группа: 23.12.2024г. Зачет. Гимнастические упражнения.

Итоговое занятие 1 группа: 19.05.2025г. Показательные выступления.

Промежуточная аттестация 2 группа: 20.12.2024г. Зачет. Акробатические упражнения.

Итоговое занятие 2 группа: 19.05.2025г. Показательные выступления.

Промежуточная аттестация 3 группа: 17.12.2024г. Зачет. Гимнастические упражнения.

Итоговое занятие 3 группа: 22.05.2025г. Показательные выступления.

Календарный учебный график для каждой группы – Приложение 1

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

1. Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала - площадь которого должна быть не менее 4 кв. м. на одного занимающегося в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.3172-14;
2. Раздевалки для девочек и мальчиков;

Перечень оборудования:

1. Маты гимнастические;
2. Коврики гимнастические;
3. Шведская стенка;
4. Станок хореографический;
5. Скакалки гимнастические (длина не менее 3м);
6. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг);
7. Лента гимнастическая;
8. Обруч гимнастический;

9. Резиновые амортизаторы;
10. Утяжелители для ног;
11. Утяжелители для рук;

Технические средства:

1. Музыкальный центр;
2. Доска информационная;

Дидактические материалы:

1. Методические пособия по гимнастике;
2. Сборники музыки.

Спортивная форма:

На тренировках и соревнованиях обучающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

Кадровое обеспечение.

Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое профильное образование и курсы повышения квалификации по данному направлению.

Приветствуются личные качества:

- коммуникабельность и умение находить общий язык как с детьми, так и с взрослыми, что только способствует эффективным занятиям;
 - терпеливость и ответственное отношение к каждому ученику;
 - способный вовлечь в работу и сделать процесс увлекательным;
- творческий и оптимистичный подход к учебному процессу, способный вовлечь учеников.

2.3. Формы аттестации и контроля.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки. Проводится в форме - педагогического наблюдения.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся. Он проводится в различных формах: педагогическое наблюдение, устного опроса, беседы, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, по результатам конкурсов, соревнований.

Промежуточный контроль предусмотрен в конце полугодия, с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы как контрольные тесты и выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Итоговый контроль призван показать оценку уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения. Проводится в форме показательных выступлений, а также анализ

участия каждого обучающегося в конкурсах, соревнованиях внутри объединения, муниципальных, республиканских, всероссийских.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, отзыв родителей, дипломы участия в конкурсах и соревнованиях, видеозапись, фото.

2.4. Оценочные материалы.

Для определения результативности освоения программы «Спортивная гимнастика» разработаны оценочные материалы:

1. Анкетирование (Приложение 2),
2. Контрольный тест. (Приложение 3),
3. Карточка учета результатов открытого занятия. (Приложение 4)
4. Индивидуальная карточка учета результатов обучения. (Приложение 5)

2.5. Методическое обеспечение программы.

Программа построена на основе принципа «от простого к сложному». Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения учащимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

Организация педагогического процесса предполагает создание для учащихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свой мир, чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствует комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в спортивном зале. Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе лежит принцип оздоровительной направленности.

Методы обучения и воспитания предполагает использование в процессе работы следующие традиционные:

- словесные методы - устное изложение, беседа, рассказ и т.д.;
- наглядные методы - демонстрация, показ-выполнение педагогом, работа по образцу, наблюдение и др.;
- практические методы - выполнение практических упражнений по образцу;
- репродуктивные методы - инструктаж, объяснение, практическая работа;
- метод игры – развивающие.

Образовательные технологии:

Для успешного освоения программного материала педагогом используются следующие технологии:

- коллективного творчества;
- здоровьесберегающие;
- развивающего обучения;
- личностно – ориентированного обучения;
- индивидуального обучения;
- игровая технология.

Алгоритм учебного занятия:

Практическое занятие состоит из нескольких частей:

1. Разминка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка (базовая программа)
4. Техническая подготовка и теоретическая подготовка.
5. Завершение занятия, приведение спортивного зала в порядок.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения. Следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности. В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, дети выполняют творческие задания, психорегулирующие тренировки.

2.6. Рабочая программа воспитания

2.6.1. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитательной работы:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитательной работы:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр, эстафет;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

2.6.2. Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и за других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

2.6.3. Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течении учебного года);
- оформлению информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

2.6.4. Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 уч. год.

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
I	«Воспитание на учебном занятии»		
1	Беседа по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма	Беседа	Сентябрь
2	Экскурсия в Музей народного образования (тема – педагогические династии)	Экскурсия	октябрь
3	Проведение эстафеты «#СемейныйБашкортостан»	Эстафета	Ноябрь
4	Беседа по пожарной безопасности: «Служба спасения 01»	Беседа	Декабрь
II	Взаимодействие с родителями		
1	«День открытых дверей»	Презентация	Сентябрь
2	Организационное родительское собрание по теме «Цели, задачи работы по данной ДООП»	Беседа, дискуссия	Сентябрь
3	Празднование Дня матери	Концерт	Ноябрь
4	Итоговое родительское собрание	Беседа, дискуссия	Май
III	Воспитание в детском объединении		

1	«Разговоры о важном». Урок мужества, посвященный Дню снятия блокады Ленинграда	Урок мужества	Январь
2	Праздничный концерт «Мы рисуем счастье», посвященный 23 февраля и 8 Марта	Концерт	Март
3	Познавательная игра-викторина «Загадочный космос»	Игра-викторина	Апрель
4	«Это у нас с детства!» - итоговый концерт творческих коллективов ДД(Ю)Т	Концерт	Май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основной список:

1. Боброва Г.А., «Художественная гимнастика в школе». М.: «Физкультура и спорт», 2014 – 212с.
2. Боброва Г.А., Художественная гимнастика. М.: «Физкультура и спорт», 2014 – 282с.
3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2015 – 222с.
4. Колтановский А.Н., Элементы вольных упражнений. М.: «Просвещение», 2015 – 157с.
5. Кудряшова Л. Н., «Учебная программа по художественной гимнастике». М.: «Просвещение», 2013 – 127с.
6. Лебедева Т.А., Художественная гимнастика. М.: «Физкультура и спорт», 2016 – 158с.
7. Менхин Ю.В., МенхинА.В., «Оздоровительная гимнастика». Теория и методика. М.: 2015 – 176с.
8. Ротерс Т.Т., Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: «Физкультура и спорт», 2014 – 172с.
9. Смалевский В.М., Гимнастика и методика преподавания. М.: «Физкультура и спорт», 2016 – 135с.

Дополнительный список:

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Винер И.А., Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. Физическая культура гимнастика. М.: «Просвещение», 2015 -30с.
2. Колодницкий Т.А., В.С. Кузнецов. Ритмические упражнения, хореография и игры. М.: «Физкультура и спорт», 2017 – 265с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgrg.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).