

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Сокол»
городского округа Сокольский Нижегородской области»**

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
протокол № 3
от «12» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «ФОК «Сокол»
подпись С.И. Понятов
« 12 » декабря 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Художественная гимнастика»**

Срок реализации программы – 1 год
Возраст детей, на которых рассчитана программа с 3-18 лет разработана в соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утвержденных приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. n 1125)

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I	Пояснительная записка	3 - 5
II	Учебный план	6
III	Календарно-учебный график реализации программы	6
IV	Рабочая программа	7
4.1	Цели и задачи программы	7
4.2	Ожидаемые результаты освоения программы	7 - 8
4.3	Календарно-тематическое планирование	8
4.4	Содержание обучения	8-10
V	Оценочные и методические материалы	10
5.1	Оценочные материалы	10-11
5.2	Методические материалы	11-12
VI	Список литературы	13

I. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Актуальность программы	<p>Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря многообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Художественная гимнастика положительно влияет на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность.</p> <p>Упражнения художественной гимнастики помогают девочкам освободиться от скованности и неловкости.</p> <p>Связь художественной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует эстетическому воспитанию девочек. Зрелищность ее упражнений, заключающаяся в четкости и ритмичности действий, красочности предметов и костюмов, а также эмоциональной выразительности движений развивает чувство прекрасного.</p>
Адресат	Дети 5-7 лет
Уровень освоения	Общекультурный
Объёмы и сроки освоения	32 часа 1 год
Отличительная особенность	Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч, лента), стилем хореографии, элементами танца. Посредством

	<p>регулярных занятий можно добиться красивой осанки и некоторой величественности.</p> <p>В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Художественная гимнастика в детском саду - это прежде всего интерес детей к этому виду спорта, образные этюды, диалог с предметом и забавные игры, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность.</p>
Цель программы	Укрепление здоровья детей. Выявление способностей детей для дальнейших занятий художественной гимнастикой и хореографией.
Задачи программы	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ формирование навыка правильной осанки; ▪ формирование музыкальных и двигательных способностей; ▪ укрепление опорно-двигательного аппарата; ▪ развитие творческих способностей детей.
Планируемые результаты	По окончании обучения занимающиеся умеют исполнять несложные танцевальные комбинации. Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предмета и с предметом. Девочки владеют навыками простейших хореографических и акробатических упражнений, приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Умеют выполнять не только упражнения, но и связки упражнений художественной гимнастики с предметом и без предмета.
Организационно-педагогические условия реализации программы	
Язык реализации	Русский
Форма обучения	Очная

Особенности реализации	Комплексно-тематический принцип
Условия набора и формирования групп	Одновозрастные дети
Форма организации и проведения занятий	Групповая Занятия проводятся в физкультурном зале ГБДОУ №120 во второй половине дня, 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30 мин.
Материально-техническое обеспечение занятий	Материально-технические условия реализации программы: <ul style="list-style-type: none"> ➤ музыкальный центр ➤ USB-накопитель ➤ спортивный инвентарь (ленты, обручи, скакалки, мячи)
Кадровое обеспечение	Каргаева В.Е, тренер-преподаватель

II. Учебный план

Название темы	Количество часов						Формы контроля/ аттестация
	Всего		Теория		Практика		
Теоретическая подготовка: (соблюдение техники безопасности на занятиях художественной гимнастикой, история художественной гимнастики). Диагностика.	12	9	2	4	4	8	Входной и итоговый контроль
Общая физическая подготовка	15	30			15	30	Наблюдение
Специальная физическая подготовка	15	30			15	30	Наблюдение
Акробатика	18	36			18	36	Наблюдение
Хореографическая подготовка	18	36			18	36	Наблюдение
Техническая подготовка («упражнения гимнастической школы» базовые навыки движения с предметами, без предметов, танцевальные и позы»)	36	72			36	72	Наблюдение
	108	216	2	3	106	213	

III. Календарно-учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»

на учебный год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3-6 лет	16.09	15.06	36	108	108	3 раза в неделю - 30 минут
7-18 лет	16.09	15.06	36	108	216	3 раза по 2 часа

IV. Рабочая программа

4.1 Цели и задачи программы:

Цели: Всестороннее гармоничное развитие и укрепление здоровья дошкольников. Выявление способностей детей для дальнейших занятий художественной гимнастикой и хореографией.

Задачи:

Обучающие: обучение основам художественной гимнастики; ознакомление детей с историей художественной гимнастики; расширение кругозора детей о современных видах гимнастики, её атрибутах; формирование двигательных умений и навыков; обеспечение осознанного овладения движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений; содействие развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Развивающие: развитие основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации, прыгучести и равновесия; формирование правильной осанки, ритмичности, выворотности стопы и пластичность движений; формирование эстетического вкуса, чувства гармонии; способствование формированию опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные: воспитание дисциплинированности, самостоятельности, ответственности; развитие коммуникативных навыков, стремление достичь поставленных целей; воспитание любви и вкуса к музыкальным классическим композициям и желание научиться управлять своим телом в соответствии с характером музыки.

4.2 Ожидаемые результаты освоения программы:

- В результате освоения данной программы у ребёнка происходит формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни; формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепления здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.
- Дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предмета и с предметом.
- По окончании обучения, занимающиеся умеют исполнять несложные танцевальные комбинации; приобретают навыки музыкальности и пластичности, выразительности и артистичности.

- Девочки владеют навыками простейших хореографических и акробатических упражнений, приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Умеют выполнять не только упражнения, но и связки упражнений художественной гимнастики с предметом и без предмета.

4.3 Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема
Сентябрь	История развития художественной гимнастики. Упражнения без предмета. ОФП
Октябрь	ОФП
Ноябрь	СФП. Упражнения базовой школы гимнастики без предмета.
Декабрь	Акробатика.
Январь	Хореография.
Февраль	Упражнения со скакалкой.
Март	Упражнения с обручем.
Апрель	Упражнения с мячом.
Май	Упражнения с лентой.
Июнь	СФП

4.4 Содержание обучения

Раздел 1

Теория: История развития художественной гимнастики (презентация).
Правила поведения на занятиях.

Практика: Проведение диагностического тестирования. Разучивание танцевальных шагов: приставной шаг вперед и в сторону; переменный шаг; галоп; полька. Эстафеты с бегом и прыжками.

Раздел 2

Практика: Ходьба гимнастическим шагом, челночный бег, упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса, прыжки в длину с места. Удержание статического равновесия на полной стопе на двух и на одной ноге. Разучивание прыжковых упражнений: подскоки, открытый и закрытый

прыжок, «трамплинчики». Танцевальные шаги (русский хороводный шаг, шаг с притопом, припадание). Подвижная игра «Колдун».

Раздел 3

Практика: Комплекс упражнений на развитие гибкости и пластики («волна» сидя на пятках, «лодочка», «складочка», волны руками). Равновесие «ласточка». Повороты: переступанием вправо и влево, одноимённый поворот на одной ноге вправо и влево. Разучивание наскока, прыжок выпрямившись с наскока, «трамплинчик» с наскока.

Ритмическая гимнастика (упражнения на согласование движений с музыкой, акцентированная ходьба, хлопки и притопы в такт музыки. Прыжки через скакалку, вращая её вперёд и назад. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».

Раздел 5

Практика: Разучить группировку сидя; перекаты в группировке в сторону и назад, полушпагат и шпагаты на правую и левую ногу, поперечный шпагат. Разучить «мост» из положения лежа; «уголок».

Раздел 6

Практика: Разучивание хореографических упражнений (позиций рук и ног, плие, батман тандю). Партерная гимнастика (упражнения на выворотность стопы и укрепление мышц спины). Волны (вперёд стоя и сидя на пятках; боковая волна). Разучивание элементов танца: галоп, полька, вальсовый шаг, балансе. полонез. Упражнения на развитие пластики рук (волны кистью и рукой). Одноимённый поворот. Равновесие «ласточка» на правой и на левой ноге. Двигательная импровизация под музыку: вальс, марш, полька.

Раздел 7

Практика: Разучить базовые упражнения со скакалкой: махи и круги одной и двумя руками; в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости; восьмерки; переводы скакалки, «закрутку» скакалки на руку и на талию; «удочка». Тренировать прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд; через вдвое сложенную скакалку в приседе. Подвижная игра «Подсечка», «Воробьи и журавли».

Разучить базовые упражнения с обручем: хваты обруча (2-мя руками снаружи, изнутри; одной рукой снизу, сверху); положение обруча (вертикальное, горизонтальное, наклонное); повороты и вращения (на талии,

в лицевой плоскости на руке; на полу); прыжки в качающийся обруч; перекаты обруча по полу; броски обруча вертикальные и горизонтальные, маховые движения с обручем (восьмёрка в боковой плоскости). Танцевальные шаги с обручем (подскоки, полька, галоп, качалочка). Подвижная игра «Вертушка».

Разучить базовые упражнения с мячом: способы удержания мяча (на ладони; пальцами с боков; на тыльной стороне ладони). Бросок мяча вверх с ловлей после отскока двумя руками. Отбивы мяча: двумя руками; одной рукой; с чередованием рук; локтём. Перекаты мяча между ладонями, по рукам, по груди, по полу, по спине. Танцевальные шаги с мячом: «ковырялочка» с ударом и ловлей мяча; прокатывание мяча между ладонями на приставных шагах, припаданиях. Подвижная игра «Охотники и утки».

Разучить базовые упражнения с лентой: махи и круги в различных плоскостях; «змейки» (вертикальные, горизонтальные, «спирали», «восьмерки»); передача ленты из руки в руку. Креативная гимнастика «Художники». Танцевальные шаги с лентой (приставной шаг в сторону, галоп в сторону).

V. Оценочные и методические материалы

5.1 Оценочные материалы

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение года. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний обучающихся на начало обучения по программе;
- *текущий контроль* ведётся на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения практического задания; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путём итогового обсуждения, анализа выполненных заданий;
- *промежуточный контроль* проводится в середине года по итогам полугодия;
- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме контрольных испытаний (см. ниже)

В конце учебного года занимающиеся сдают установленные контрольные нормативы. Мониторинг проводится путём тестирования развития общих и специальных качеств.

Форма таблицы для проведения Мониторинга образовательного процесса:

№ п п	Ф.И.	«Лодочка» удержание (сек)	«Складочка» сидя	Равновесие на полной стопе (сек)	Прыжки через скакалку	Итог
----------	------	---------------------------------	---------------------	--	-----------------------------	------

5.2 Методические материалы

Перечень нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

VI. Список литературы

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей - СПб. «Детство-пресс», 2003 г.
2. Т.Т. Ротерс. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». - М., «Просвещение», 1989 г.
3. О.Н. Назарова. «Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет», методическая разработка для тренеров - М., 2001 г.
4. Г.А. Боброва. «Художественная гимнастика в школе» - М., «Физкультура и спорт», 1978 г.
5. И.Н. Шарбова «Упражнения со скакалкой» - М., «Советский спорт», 1991 г.
6. «Методические разработки по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе» - Л., 1991 г.