

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шöрин» содтöд тöдöмлун сетан муниципальной
асшöрлуне учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
от 20.03.2018 г. № 1

УТВЕРЖАЮ

Директор

Синица Н.В.

21.03.2018 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика. Искра»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся – 5 – 8 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Андрианова Елена Ивановна

Сыктывкар
2018

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. «Искра»» (далее Программа) для детей старшего дошкольного возраста составлена в соответствии с Федеральным законом №273 от 29.12.2012 «Об образовании в РФ», Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 10.01.2003 г. № 15 - ФЗ, Уставом МАУДО «Центра детского творчества», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14», Положением о дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе МАУДО «ЦДТ».

Актуальность программы. Дошкольный возраст - решающий возраст в жизни ребенка. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Одним из средств двигательной активности для девочек дошкольного возраста и служат занятия художественной гимнастикой.

Образовательная программа по художественной гимнастике положительно влияет на здоровье ребенка, и на воспитание личности. Регулярность и правильность организованных занятий по художественной гимнастике с детьми в значительной степени восполняют недостаток движения, а также предупреждают умственное переутомление, повышают работоспособность детей и приносят хороший оздоровительный эффект.

Отличительные особенности программы.

- В основу Программы положены современные научные и методические разработки специалистов по художественной гимнастике, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания и развития, педагогике, физиологии, гигиены и психологии.

- Программа является адаптационно-психологическим курсом по художественной гимнастике для дальнейшего успешного обучения детей в группах последующего года обучения.

- Программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей «Центр детского творчества» и не предусматривает первоначального отбора по критериям физического развития ребенка, так как это происходит в спортивных школах по художественной гимнастике. Следовательно, каждый ребенок независимо от физического развития и природных данных, изъявивший желание заниматься

художественной гимнастикой имеет возможность овладеть основами данного вида спорта.

- Программа модифицированная, составлена на основе типовой программы по художественной гимнастике для ДЮСШ, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации (М., 2000 г.), личного опыта работы педагога по данному направлению, учтены задачи физического воспитания, уровни развития физической культуры дошкольников. Тем самым, данная Программа не повторяет, а расширяет и углубляет знания и умения детей по физическому воспитанию и позволяет им продолжить обучение на следующем этапе в художественной гимнастике и в других видах спорта в учреждении дополнительного образования детей.

- Программа отличается от типовой по своей структуре и содержанию. С учетом профессионального опыта работы педагога и современных требований, в ней изменено содержание учебного материала. Программа представляет I этап - оздоровительно-развивающий (подготовительный уровень содержания образования). Программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

- Программа ориентирована на достижение личностных и метапредметных результатов учащихся.

Адресат программы. Программа предназначена для девочек 5 - 8 лет. Набор в группы начальной подготовки осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься художественной гимнастикой. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья.

Объем программы. 1 год обучения - всего 144 часа в год; 2 – 3 год обучения - всего 216 часов в год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Форма организации образовательного процесса и виды занятий: аудиторная форма- групповая: учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы; внеаудиторная форма – соревнования, учебно-тренировочные сборы на выезде, самостоятельная работа дома, в том числе она может быть и аудиторной.

Срок освоения программы 3 года.

Режим занятий. В зависимости от года обучения, группы имеют разную недельную нагрузку, периодичность и продолжительность занятий.

Занятия для 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (4 часа в неделю). Для второго и третьего года обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа (6 часов в неделю).

Исходя, из санитарно-гигиенических норм и специфики художественной гимнастики (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность 1 часа занятий для дошкольного возраста составляет 6 лет – 25 минут, 7-8 лет – 30-45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – выявление и развитие творческих способностей, формирование двигательных умений и навыков учащихся дошкольного и младшего школьного возраста средствами художественной гимнастики.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям художественной гимнастикой, к традициям клуба «Грация» и Центра детского творчества;
- формировать позитивное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;
- формировать стремление к саморазвитию и самосовершенствованию;
- воспитывать целеустремлённость, волевые качества (терпение, волю) настойчивость, дисциплину, трудолюбие;
- воспитывать этические чувства, доброжелательность, отзывчивость, уважительное отношение к старшим людям, товарищам по команде.

Развивающие:

- развивать морально-волевые и нравственно-эстетические качества;
- развивать умения самостоятельно организовать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- развивать познавательный интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
- развивать коммуникативные умения: слушать и слышать педагога, взаимодействовать со сверстниками;
- развивать специальные эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность.
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.

Обучающие:

- расширить представление о начальной технической подготовке по видам гимнастического многоборья;
- освоить подготовительные, подводящие простейшие элементы с предметом и без;
- приобрести специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- формировать первоначальные навыки здоровьесберегающей деятельности (режим дня, утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры и др.)

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	«Начальная подготовка»		
		1 год	2 год	3 год
1. Теоретическая подготовка				
1.1	Вводное занятие	2	2	2
1.2	Теоретическая подготовка	8	10	8
2. Общая физическая подготовка				
2.1	Строевые упражнения	20	30	-
2.2	Различные виды ходьбы, бега, прыжков	-	-	20
2.3	Общеразвивающие упражнения	30	45	20
2.4	Игры игровые упражнения	8	20	-
2.5	Волны, взмахи и их разновидности	-	-	20
2.6	Самостоятельная работа	1	1	3
3. Техническая подготовка				
3.1	Базовая техническая подготовка	40	30	20
3.2	Специальная техническая подготовка	-	35	18
3.3	Ритмические и танцевальные упражнения	-	-	10
3.4	Акробатика	-	-	36
3.5	Подводящие упражнения для развития физических качеств	19	20	23
3.6	Упражнения классификационной программы	-	-	8
3.7	Самостоятельная работа	1	3	3
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	6	6
5.	Соревновательная подготовка	4	4	8
6.	Воспитательные мероприятия	5	8	9
7.	Заключительное занятие	2	2	2
ИТОГО:		144	216	216

Учебно-тематический план 1 г.о.

с недельной нагрузкой 4 часа

(общее кол-во часов 144)

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1. Теоретическая подготовка				

1.1.	Вводное занятие	2	2	
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	2	2	
1.3.	Основы терминологии	3	3	
1.4.	Домашнее задание для развития основных физических качеств	3	3	
2. Общая физическая подготовка				
2.1.	Строевые упражнения	20		20
2.2.	Общеразвивающие упражнения	30		30
2.3.	Игры и игровые упражнения	8		8
2.4.	Самостоятельная работа	1		1
3. Техническая подготовка				
3.1.	Базовая техническая подготовка	40		40
3.2.	Подводящие упражнения для развития физических качеств	19		19
3.3.	Самостоятельная работа	1		1
4. Промежуточная и итоговая аттестация		4		4
5. Соревновательная подготовка		4		4
6. Воспитательные мероприятия		5		5
7. Заключительное занятие		2	1	1
Итого:		144	11	133

Учебно-тематический план 2 г.о.
с недельной нагрузкой 6 часов
(общее кол-во часов 216)

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1. Теоретическая подготовка				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2	
1.3.	Основы терминологии	2	2	
1.4.	Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливание с помощью солнца и воды	2	2	
1.5.	Домашнее задание на развитие основных двигательных качеств	4	4	

2. Общая физическая подготовка				
2.1.	Строевые упражнения	30		30
2.2.	Общеразвивающие упражнения	45		45
2.3.	Игры и игровые упражнения	20		20
2.4.	Самостоятельная работа	1		1
3. Техническая подготовка				
3.1.	Базовая техническая подготовка	30		30
3.2.	Специальная техническая подготовка	35		35
3.3.	Подводящие физические упражнения для развития физических качеств	20		20
3.4.	Самостоятельная работа	3		3
4. Промежуточная и итоговая аттестация		6		6
5. Соревновательная подготовка		4		4
6. Воспитательные мероприятия		8		8
7. Заключительное занятие		2	1	1
Итого:		216	12	204

Учебно-тематический план 3 г.о.
с недельной нагрузкой 6 часов
(общее кол-во часов 216)

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1. Теоретическая подготовка				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2	
1.3.	Основы хореографической терминологии	2	2	
1.4.	Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливание с помощью солнца, воды	2	2	
1.5.	Домашнее задание на развитие основных двигательных качеств	2	2	
2. Общая физическая подготовка				
2.1.	Различные виды ходьбы, бега, прыжков	20		20
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20		20

2.3.	Волны, взмахи и их разновидность	20		20
2.4.	Самостоятельная работа	3		3
3. Техническая подготовка				
3.1.	Базовая техническая подготовка	20		20
3.2.	Специальная техническая подготовка (упражнения с предметами)	18		18
3.3.	Ритмические и танцевальные упражнения	10		10
3.4.	Акробатика	36		36
3.5.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	23		23
3.6.	Упражнения классификационной программы	8		8
3.7.	Самостоятельная работа	3		3
4. Промежуточная и итоговая аттестация		6		6
5. Соревновательная подготовка		8		8
6. Воспитательные мероприятия		9		9
7. Заключительное занятие		2	1	1
Итого:		216	10	206

1.3.2.Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Тема № 1.1.Вводное занятие

Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи.

Тема № 1.2. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале.

Понятие о технике безопасности во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ.

Тема № 1.3.Основы терминологии

Понятия–основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения (ОРУ);

Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 1.4. Домашнее задание для развития основных физических качеств

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества. Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями.

Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

2. Общая физическая подготовка (практика)

Тема № 2.1. Строевые упражнения

Шаги и статические позы;

Построения и перестроения;

Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали;

Бег, обычный, стилизованный бег; с высоким подниманием бедра,

Приставной шаг.

Тема № 2.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для голеностопного сустава;

Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища;

Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание);

Упражнения в партере;

Прыжки и их разновидности;

Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; скрестные повороты.

Тема № 2.3. Игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет»;

Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»;

Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»;

Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

Тема № 2.4.Самостоятельная работа.

Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

3.Техническая подготовка (практика)

Тема № 3.1.Базовая техническая подготовка

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;

Упражнения для правильной постановки рук и ног;

Маховые, круговые упражнения, пружинящие упражнения;

Упражнения для плечевого пояса и рук;

Упражнения в равновесии;

Акробатические упражнения;

Тема № 3.2. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Музыкально - двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания);

Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления);

Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем;

Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут

Техника со скакалкой: (по росту гимнастки) - способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»;

Техника с мячом: удержания, круги, махи, броски и ловля (низкие), перекаты по полу; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма; броски средние двумя руками; перекаты по рукам, по телу; работа в парах;

Техника с обручем: махи во всех направлениях; передачи, вращения, восьмерка вперед; кат по полу, с возвратом обруча; вертушки, на полу, на кисти проход в обруч.

Тема № 3.3.Самостоятельная работа.

Самостоятельно выполнять ранее изученные элементы разминки (пружинка, наклоны, приседания, махи, складочка, кошечка и т.п.), без предмета (корзинка, мостик, полушпагат, паучок, лодочка и др.).

4. Промежуточная и итоговая аттестация (практика)

В целях объективности определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Входящая диагностика проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящей диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: наблюдение, собеседование, тестирование,

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе педагог проводит 3 раза в год, в форме контрольных нормативов по общефизической и специально физической подготовке.

5. Соревновательная подготовка (практика)

Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2 раза в год), участие учащихся в показательных выступлениях на открытых уроках для родителей, студентов, гостей.

Участие в клубных соревнованиях по ОФП и СФП 2 раза в год.

6. Воспитательная работа (практика)

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным замдиректора по УВР в начале учебного года, в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ». Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. Знакомство с видами спорта развиваемые в РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры.

7. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов работы за год.

Практика: Домашнее задание на лето.

2 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема №1. 1.Вводное занятие

Цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива.

Тема № 1.2.Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 1.3. Основы терминологии

Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема №1. 4 Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды

Физические упражнения и полезные навыки;

Утренняя гимнастика;

Закаливание в режиме дня;

Форма одежды и обуви;

Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.

Тема № 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества;

Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями;

Повторение и закрепление пройденного материала в домашних

2. Общая физическая подготовка (практика)

Тема № 2.1. Строевые упражнения

Шаги и статические позы;

Построения и перестроения;

Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали

Бег, стилизованный бег;

Приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Тема № 2.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для голеностопного сустава;

Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища;

Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание);

Упражнения в партере;

Прыжки и их разновидности;

Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры;

Вращения - на двух, одной, скрестные повороты.

Тема № 2.3 Игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Котик идет»;

Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»;

Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»;

Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

Тема № 2.4. Самостоятельная работа

Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития

мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

3. Техническая подготовка (практика)

Тема № 3.1. Базовая техническая подготовка

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;

Упражнения для правильной постановки рук и ног;

Маховые, круговые, пружинящие движения;

Упражнения в равновесии;

Акробатические упражнения.

Тема №3.2. Специальная техническая подготовка

Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекаточный, вальса, острый;

Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинный;

Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной;

Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах;

Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов;

Упражнения с мячом: (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности;

Упражнения со скакалкой: (по росту гимнастки) - способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»;

Упражнения с лентой: (длина ленты 4 метра, длина палочки 60 см) – махи, круги, «восьмерки», спирали, змейки, передачи.

Тема № 3.3. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Музыкально- двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания);

Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления);

Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с

Тема № 3.4. Самостоятельная работа.

Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

4. Промежуточная и итоговая аттестация (практика)

В целях объективности определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе педагог проводит 3 раза в год, в форме контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

5. Соревновательная подготовка (практика)

Участие в клубных соревнованиях по ОФП и СФП. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, спортивных праздниках, вечерах. Открытые занятия проводятся 1 раз в четверть с целью промежуточного контроля за качеством обучения.

6. Воспитательные мероприятия (практика)

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора, а также, в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ». Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. Знакомство с видами спорта развиваемые в РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры.

Тема № 7. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов работы за год.

Практика: Домашнее задание на летние каникулы

3 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема № 1.1. Вводное занятие

Краткое содержание образовательной программы 3 года обучения, цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия.

Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития х/г в РК. Гимн и герб РК.

Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение музея им. Р. Сметаниной. Посещение исторических мест города.

Тема № 1.2. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале.

Беседы по правилам поведения.

Тема №1. 3 Основы хореографической терминологии

Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.;

Равновесия;

Прыжки в позициях.

Тема № 4: Элементарные правила соревнований

Понятие судейства;

Арбитр и его функции;

Судья и его функции;

Система судейства;

Выразительность, техничность, виртуозность;

Ошибки и их «стоимость», состав судейской коллегии.

2 . Общая физическая подготовка (практика)

Тема № 2. 1. Различные виды ходьбы, бега, прыжков

Острый шаг;

Высокий шаг;

Галоп, шаги вальса, польки;

Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки;

Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере;

Сочетание вальсовых и простых прыжков.

Тема № 2.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для туловища;

Упражнения на гибкость, силу, растяжку;

Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.

Тема № 2.3. Волны, взмахи и их разновидности

Пружинное движение рук;

Пружинные движения на носках с поворотами туловища;

«Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках;

Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды.

Целостный взмах.

Тема № 2.4. Самостоятельная работа.

Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие мышц. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

3. Техническая подготовка (практика)

Тема № 3.1. Базовая техническая подготовка

Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки;
Маховые и круговые упражнения;
Упражнения в равновесии.

Тема № 3.2. Упражнения с предметами

Упражнения с мячом: (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

- махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами;
- отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;
- броски и ловли двумя руками, одной рукой;
- перекаты по полу, туловищу, рукам.

Упражнения со скакалкой: (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура)

- махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками - скакалка сложена вдвое;
- вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад;
- броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые.

Упражнения с обручем: (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).

- способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях;
- вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища;
- перекаты по полу в различных направлениях;
- вертушки однократные и многократные;
- передачи обруча из руки в руку.

Упражнения с лентой: (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см)

- махи, круги, восьмерки в различных плоскостях;
- змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

Упражнения с булавами: (стандартные гимнастические булавы)

- способы держания булавы;
- махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие;
- передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ЦДТ, традиционные соревнования «Новогодние снежинки» и «Веселая скалочка»). Также обучающиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных спортивных площадках.

Тема № 3.3. Ритмические и танцевальные задания

Задания на изменение темпа;

Музыкальные задания в форме игры;

Воспроизведение характера музыки через движение;

Танцы на любимые мелодии.

Тема № 3.4. Акробатика

Кувырки вперед, назад, в упор присев;

Стойка на руках с помощью партнера;

Переворот боком;

«Мост» с наклоном назад на одну ногу;

Медленный переворот вперед;

Стойка на лопатках;

«Шпагат».

Тема № 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Ритмико – пластические навыки;

Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой;

Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств;

Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины.

Тема № 3.6. Упражнения классификационной программы

Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметами, по неполной классификационной программе II юношеского разряда.

Тема № 3.7. Самостоятельная работа.

Подбор и выполнение самостоятельно комбинации упражнений на развитие ловкости, силы мышц стопы, рук. Упражнения малой подвижности с предметами и без предмета.

Тема №4. Промежуточная и итоговая аттестация (практика)

В целях объективности определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения. Промежуточная аттестация (тестирование) проводится 3-4 раза в год, в форме контрольных нормативов по общефизической и специально физической подготовке.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с целью определения усвоения программного материала 3 года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Тема № 5. Соревновательная подготовка (практика)

Участие в клубных соревнованиях 2 раза в год «Новогодняя снежинка», «Веселая скакалочка». Участие в показательных выступлениях на различных спортивных праздниках и мероприятиях ЦДТ.

Тема № 6. Воспитательные мероприятия (практика)

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным замдиректора, а также, в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК.

Тема № 7. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов работы за год.

Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы, перспективы работы объединения на 2 этапе обучения. Рекомендации по преемственности в продолжение обучения.

Практика: Домашнее задание на лето.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения по программе должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

-принятие и освоение социальной роли учащегося клуба художественной гимнастики «Грация» Центра детского творчества, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; стремление самосовершенствоваться;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям художественной гимнастикой, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

-проявление дисциплинированности, силы воли, терпения, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-умение планировать свою собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей;

- осознание того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, а также качество и уровень усвоения;

-умение адекватно реагировать на трудности, отсутствие боязни сделать ошибку;

- понимание причин своей неудачи, умение находить способы выхода из этой ситуации;

- способность к мобилизации сил и энергии; к волевому усилию и преодолению препятствий (волевая саморегуляция);

- может объяснять самому себе: «Что во мне хорошо, а что плохо?» (личные качества, черты характера), «Что я хочу?» (цели, мотивы), «Что я могу?» (результаты).

Познавательные:

- самостоятельное выделение и формулирование цели на занятии, на определённый учебно-тренировочный период; в период подготовки к соревнованиям, для выступления на соревнованиях;

-овладение умением моделировать (преобразовывать объект из чувственной формы в музыкально-двигательный образ, модель, где выделены существенные характеристики объекта);

-рефлексия способов и условий действия при выполнении общефизических и специальных гимнастических упражнений, контроль и оценка процесса и результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в

разных социальных ситуациях (на занятиях в клубе х/г «Грация», массовых мероприятиях ЦДТ, экскурсиях, конкурсах, играх, соревнованиях и др.), умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; безбоязненно обращаться к педагогу с вопросом или просьбой;

- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

Предметные результаты

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Конкретные результаты для разного возраста.

Первая возрастная группа (5-6 лет):

- разучивание и закрепление базовых элементов;

- разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него).

Учащиеся будут:

Знать:

- иметь представление, что такое художественная гимнастика.

- правила поведения во время учебно-тренировочного занятия;

- основные термины по художественной гимнастике.

Уметь:

- организовать свое рабочее место;

- выполнять простейшие упражнения без предмета;

- выполнять простейшие упражнения с предметом (держат правильно скакалку и прыгать (делать попытку) через скакалку подряд 4 прыжка впереди назад, держать правильно обруч, мяч);

- принять участие в клубных соревнованиях в конце учебного года по физической подготовке.

Сдавать: 3-4 раза контрольные нормативы по физической подготовке.

Вторая возрастная группа (6-7 лет):

- закрепление и совершенствование базовых элементов;

- разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него);

- разучивание и закрепление вспомогательных упражнений;

- участие в массовых праздниках, контрольных и внутриклубных соревнованиях.

Учащиеся будут:

Знать:

- технику безопасности, правила поведения во время учебно-тренировочного занятия;

- технику безопасности при работе с предметами;

- терминологию элементов по специальной технической подготовке;

Уметь:

- слушать и слышать педагога; выполнять самостоятельно задания педагога;
- организовать свое рабочее место на учебно-тренировочном занятии;
- выполнять элементы беспредметной подготовки (шпагат, мост и т.п.);
- выполнять элементы предметной подготовки (прыжки через скакалку вперед, назад; вращение обруча на кисти, «вертушка»; отбив мяча о пол, средний бросок и ловля).

Приобретут опыт участия во внутриклубных соревнованиях по неполной классификационной программе, 2 раза за учебный год.

Сдавать: 3-4 раза контрольные нормативы по физической подготовке.

Третья возрастная группа (7-8 лет):

- разучивание и закрепление базовых элементов;
- разучивание, закрепление и совершенствование базовых элементов;
- участие в массовых праздниках, контрольных и внутриклубных соревнованиях, концертных программах ЦДТ.

Учащиеся будут:

Знать:

- Основные названия движений по хореографии;
- Основные названия элементов по акробатике;
- Технику отталкивание и приземления в прыжках;
- Технику удержания предметов (скакалка обруч, мяч, булавы, лента)

Уметь:

- Выполнять технически правильно элементы без предмета и предметами.
- Согласовывать движения с музыкой;
- При успешном овладении программой
- Выполнять упражнения классификационной программы II юношеского разряда 2 вида.

Сдавать: 3-4 раза контрольные нормативы по физической подготовке.

Приобретут опыт участия во внутриклубных соревнованиях по неполной классификационной программе, 2 раза за учебный год, показательных и концертных выступлениях в ЦДТ.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение процесса обучения (спортивная база, спортивное оборудование и инвентарь):

- гимнастический зал 8*12 метров, высокий потолок, ковровое покрытие
- гимнастические скамейки, станки для хореографии, зеркала, маты, пианино, магнитофон;
- тренерская комната, раздевалка, стеллажи для хранения предметов художественной гимнастики;
- предметы художественной гимнастики – скакалка, обруч, булавы, лента.
- желание детей заниматься.

Всё оборудование, инвентарь и специальные приспособления должны соответствовать требованиям техники безопасности.

Методическое обеспечение.

Информационно-методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятии х/г;
- методическая литература по х/г;
- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП

2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, метод помощи, идеомоторный, музыкальный.

В реализации программы использую современные образовательные технологии, которые, помогают обеспечить развитие учащихся.

Технология	Обоснование выбора технологии	Методическая и практическая результативность применения
Технология проектной деятельности	<p>Технология проектной деятельности применяется при организации воспитательной работы.</p> <p>Этот метод четко ориентирован на реальный практический результат. Во время работы строятся новые отношения между учащимися, а также между педагогом и учащимися.</p> <p>Расширяется их образовательный кругозор, возрастает стойкий познавательный интерес. Работа над проектом помогает учащимся проявить себя с самой неожиданной стороны. У них есть возможность показать свои организаторские способности, скрытые таланты, а также умение самостоятельно добывать знания, что является очень существенным для организации процесса обучения в детском объединении и в будущем.</p>	<p>По данной технологии разработаны методические пособия, творческие проекты «Мисс импровизация», «Правила клуба», «Арбузник», «Я+Семья», «Предмет художественной гимнастики», «Я+ Семья», «Моё спортивное лето», «Спартакиада Клуба», «Мой талисман», «Кубок мой мечты». Применение проектной технологии в процессе, научит самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, выдвигать гипотезы, творчески мыслить, делать выводы.</p>
Технология коллективного взаимобучения	<p>Для успешного обучения каждого учащегося на занятиях применяю технология коллективного взаимобучения. Дидактическая основа – сотрудничество, работа организуется в парах сменного состава, позволяет обеспечить взаимобучение и взаимоконтроль обучаемых. Технология коллективного взаимобучения, позволяет плодотворно развивать самостоятельность и коммуникативные умения учащихся.</p>	<p>Технология широко применяется при проведении практических занятий и досугово - развивающих мероприятиях.</p> <p>В итоге учащийся работает в индивидуальном темпе. У него повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда, формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений. Именно при использовании данной технологии и воспитываются предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, прогнозировать возможные последствия, способные к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом,</p>

		конструктивностью, обладающие развитым чувством ответственности.
Технология «Портфолио»	Технология показывает личностный рост учащегося в образовательной и воспитательной деятельности (усилия, прогресс и достижения в различных областях); позволяет вести мониторинг за развитием способностей учащегося; создает ситуацию успеха, формирует критерии самооценки творческого, познавательного труда ребенка. «Портфолио» как эффективный инструмент и ведущий показатель системы оценки качества образования позволяет наглядно представить целостную картину о степени сформированности личности как успешного, компетентного и делового человека.	Методическая разработка «Портфолио личных достижений» для учащихся «Портфолио личных достижений для дошкольного возраста». В клубе данную технологию на практике использую с 2011 года. Портфолио как банк документов и материалов учащегося позволяет принимать участие в различных грантах и конкурсах. Учащийся умеет самостоятельно, ставить цели, планировать, организовывать и оценивать свою деятельность, оценивать свои достижения и возможности в различных областях.
Здоровье берегающая технология	Использование технологии обеспечивает: - сохранность здоровья учащихся при проведении занятий и во время соревнований; - создаёт благоприятные условия для развития личности каждого учащегося - приучает учащегося к ведению здорового образа жизни - формирует стойкий интерес к систематическим занятиям спортом; - профилактика вредных привычек	При планировании и проведении занятий учитываются: - возрастные особенности, - год обучения, этап обучения; - физическая нагрузка распределяется с учетом физических возможностей; - методы и приёмы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям х/г; -врачебный контроль 2 раза в год Применение технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях и во время соревнований, способствует снятию усталости после физической нагрузки; укреплению здоровья и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.
Игровая технология	Использование игровой технологии в образовательном процессе позволяет сделать интересным и увлекательным не только работу учащегося на творческом уровне, но и будничные шаги по изучению нового материала по предмету, а также, - улучшить процесс запоминания и освоения упражнений;	Включение в учебный процесс игры или игровой ситуации приводит к тому, что учащиеся, увлеченные игрою, незаметно для себя приобретают определенные знания, умения и навыки. Специфическое влияние игровых приёмов и игровых элементов позволяет преодолеть у одних

	<p>- повысить эмоциональный фон на занятиях;</p> <p>- развивает мышление, воображение и творческие способности;</p> <p>- формирует коммуникативные качества;</p> <p>-способствует социализации ребенка в коллективе</p> <p>Применение игровой технологии даёт возможность более глубокому усвоению пройденного материала.</p>	<p>учащихся отставание в темпе работы на занятии, у других – замкнутость и отчуждённость в коллективе сверстников.</p> <p>При проведении занятий применяю следующие приемы игровой технологии: подвижные игры; спортивные игры, эстафеты с элементами гимнастики с предметами и без.</p> <p>Использование игровых методов в обучении формирует у детей положительное отношение к занятиям спортом</p>
Технология проблемного обучения	<p>Технология позволяет организовать активную самостоятельную деятельность учащихся по разрешению специально созданных проблем, в результате чего происходит творческое овладение профессиональными знаниями, навыками, умениями и развития мыслительных способностей. Технология проблемного обучения позволяет сделать учащегося активным участником учебного процесса. Способствует творческому и интеллектуальному развитию учащегося.</p>	<p>Данная технология нашла свое отражение в открытых занятиях на тему «Физические качества», «Самоконтроль», «Питание гимнасток», «Волевые качества спортсмена это...»</p> <p>В результате применения технологии будут сформированы учебные универсальные действия: познавательные: осуществление поиска и выделение необходимой информации, регулятивные: принятие решения и его реализация, самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем творческого и поискового характера, коммуникативные: умение задавать вопросы, умение планировать, контролировать и оценивать свои действия.</p>
Технология разноуровневого обучения	<p>Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем учащимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея дифференциации, так как группы комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Цель технологии уровневого обучения: обеспечить усвоение учебного материала каждым учащимся в зоне его ближайшего развития на основе</p>	<p>Применение данной технологии позволит сделать обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, что дает каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал. Данная технология позволяет сделать учебный процесс более эффективным.</p>

	особенностей его субъектного опыта.	
Рефлексия	<p>Развитие ребенка протекает успешно тогда, когда возникает гармония двух существенно различных процессов – социализации и индивидуализации. Максимально успешно разрешать эту сложную проблему помогают <i>рефлексивные воспитательные технологии</i>.</p> <p>Основная цель рефлексивных методик и технологий – формирование и развитие общественного сознания ребенка, т.е. такого сознания, которое помогает ему выстраивать свое поведение в социальной среде на основе общественных норм, т.е. это адаптация ребенка к внешним требованиям.</p> <p>При стандартном проведении итога любого мероприятия (педагог сам хвалит одних, критикует других, говорит о типичных причинах, влияющих на результат, советует, что надо делать, чтобы изменить результат к лучшему), учащиеся отчуждаются от самоанализа, от принятия собственных решений, от ответственности, от осмысления собственных неудач и ошибок. Все это делается в готовом виде сверху. Технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания устраняют этот главный педагогический недостаток.</p>	<p>Данная технология используется в конце спортивного мероприятия. Например, после участия в соревнованиях, учащиеся в спортивных дневниках, анализируют своё выступление. Отвечают на вопрос, что получилось, а что не сложилось. Происходит самоанализ и самооценка выступления, устанавливаются причины, мешающие более успешному выступлению, определяются пути их преодоления.</p> <p>После воспитательных мероприятий применение технологии «Рефлексивный круг», помогает узнать, какое эмоциональное состояние они получили от участия в мероприятие, что понравилось.</p> <p>Технология «Анкета-газета» на большом листе бумаги (ватмана) участникам мероприятия предлагает выразить своё отношение, дать оценку состоявшегося мероприятия в виде рисунков, дружеских шаржей, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов.</p> <p>После того как в оформлении и выпуске газеты все приняли участие, она вывешивается на всеобщее обозрение.</p>

Каждое занятие должно начинаться с построения группы, рапорта старосты, объяснения задач занятия. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия – подготовка организма к предстоящей физической работе.

Частные задачи: организация группы, умеренное разогревание организма. Продолжительность 7-10 минут.

I фрагмент — упражнения “по кругу”:

Первая серия — спортивные виды ходьбы и бега (бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

Вторая серия — разминка со скакалкой (различные виды прыжков через скакалку: вдвое, вчетверо сложенную, с двойным вращением вперед, назад, крестом, с ноги на ногу, выкрут скакалки).

II фрагмент — упражнения у опоры и на середине:

Третья серия — общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных (“снизу-вверх”) и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника (“сверху вниз”);

Четвертая серия — хореографические упражнения (элементы классического тренажа).

III фрагмент — упражнения на середине:

Пятая серия — специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

Шестая серия — растяжка на шпагаты со средней высоты;

Седьмая серия — упражнения в равновесии, повороты, наклоны;

Восьмая серия — соединения наклонов, равновесий, поворотов;

IV фрагмент — прыжки:

Девятая серия — упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

Десятая серия — амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

Одиннадцатая серия — прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

Двенадцатая серия — прыжковые соединения;

Тринадцатая серия — соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 12 и 13 серии можно проводить с предметами.

Основная часть занятия — общая и специальная физическая подготовка.

Частные задачи: формирование правильной осанки; развитие общей координации движений; развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, изучение и совершенствование специальных упражнений х/г. Продолжительность 70-120 минут.

V фрагмент — первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, “предметный урок”, изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

VI фрагмент — второй вид многоборья;

Заключительная часть занятия — завершение занятий.

Частные задачи: постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий. Продолжительность 3-10 минут.

VII фрагмент — общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.), ловкости.

VIII фрагмент — подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Каждая из частей занятия различается по физиологической направленности, технике и способам регулирования нагрузки. При дозировке упражнений учитывается уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей. Обычная дозировка для детей 5 - 7 лет составляет 4 – 6 –

8 раз. Занятие заканчивается общим построением и подведением итогов. Упражнения в ходьбе и беге рекомендуется проводить от 2 до 5 минут.

Занятия у опоры составляют от 20-40 минут. Поточные упражнениям (прыжки, танцевальные шаги, пружинные движения) уделяется 8-10 минут. Они повторяются до четырех раз.

Акробатическим упражнениям, упражнениям с предметами уделяется от 15-40 минут. Больше времени уделяется выполнению тех упражнений, изучение которых предусматривается в задачах данного занятия. Надо отметить, что в соответствии с задачами занятия отдельные средства художественной гимнастики могут быть использованы в различных его частях

В обучении детей художественной гимнастике используют следующие методы:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога)
- круговой способ (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы);
- групповой (каждая группа получает определенное задание, затем группы меняются местами);
- поточный (все дети выполняют движения «поток», когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему)

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической подготовке, инструкторскую практику, а также участие в соревнованиях.

Изучение теоретического материала осуществляется форме 10-15 минутных бесед в начале занятия с использованием наглядных пособий, схем, видеоманитфона. При подборе материала для занятий наряду с новыми включаем упражнения из ранее пройденного материала для закрепления и совершенствования.

Для поддержания интереса к занятиям на уроке широко применяются игры, эстафеты с предметами, танцевальные комбинации – все это поднимает настроение детей и улучшает результат работы.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед,

демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части. В период школьных каникул теоретические занятия эффективнее проводить в методическом кабинете центра, активно используя средства наглядности.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Дополнительное образование как особая среда образовательного процесса имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного личного примера и педагогического мастерства тренера, высокая организация учебно-тренировочного процесса, система морального стимулирования положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий, наставничество опытных спортсменов

Одним из условий формирования личности спортсмена, является наличие сплоченного спортивного коллектива. Для формирования спортивного коллектива способного самостоятельно развиваться и влиять на формирование отдельной личности, в системе дополнительного образования имеются все необходимые условия

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является - **формирование и поддержание положительных традиций:**

- просмотр соревнований и их обсуждение,
- соревновательная деятельность воспитанника и её анализ
- открытие и закрытие спортивного сезона,
- посвящение в спортсмены,

- празднование дней рождения,
- наставничество старших над младшими,
- оформление стендов и газет,
- тематические диспуты и беседы

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями в данной работе педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и вовремя тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья юных спортсменов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачами республиканского физкультурного диспансера.

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Цель аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости – выявление уровня развития способностей учащегося и их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

В целях определения результатов и качества освоения образовательной программы необходима система отслеживания, то есть *четкий текущий контроль*, уровня знаний, умений и навыков воспитанников.

Для оценки результатов воздействия упражнений на развитие мышечной силы, четыре раза в год (сентябрь, декабрь, февраль, апрель) проводятся измерения показателей общей физической подготовленности воспитанников. Они включают в себя: (Приложение № 2)

- Нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- Тестовые вопросы по теоретической подготовке 1 раз в год (декабрь)

Увеличение динамики роста данных показателей (по ОФП и СФП) свидетельствует о правильности выбора методики тренировок и высокой активности занимающихся.

Перевод учащихся на следующий период обучения осуществляется в соответствии с положением «О текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МАУДО «Центр детского творчества»».

Результаты обученности отмечаются в протоколах выполнения контрольных нормативов и в итоговом протоколе о переводе учащихся на следующий период обучения.

Система промежуточного и итогового контроля и оценки результатов даёт возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения образовательной программы и внести своевременно коррективы.

Развитие личностных качеств учащихся мы отслеживаем, используя методику Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Данная методика предполагает отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, по трем блокам личностных качеств – организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества личности.

Помимо контроля учебных результатов со стороны педагога программой предусмотрен и самостоятельный подход в учете своих учебных достижений. Начиная с третьего года обучения учащимся рекомендуется завести спортивный дневник, который заполняется постепенно. Через такую форму работы дети учатся рассуждать о качестве своей работы, а это имеет большое значение для формирования самооценки детей.

Клуб самостоятельно разрабатывает все страницы спортивного дневника, содержание составлено так чтобы ребенок мог самостоятельно выполнять задания. *Самооценивание* позволяет детям фиксировать

собственное продвижение по ступеням мастерства. Если оно производится открыто, то в его регулирование включаются и социальные механизмы.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

1 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цели	Содержание	Форма	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика сентябрь	Определить исходный уровень общей физической подготовленности	Введение в деятельность Входящая диагностика	Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК 2
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка уровня развития физических качеств	Наблюдение, рефлексия, открытое занятие	Приложение в УМК 2
Текущий контроль декабрь	Определить уровень усвоения образовательной программы по разделу ОФП, за 1 полугодие	КН по ОФП	Внутри клубные соревнования, «Новогодняя снежинка»	Приложение в УМК 2
Текущий контроль февраль	Определить динамику развития физических качеств	КН по ОФП	Тесты, внутриклубные соревнования «Зимние узоры»	Приложение в УМК 2
Промежуточная аттестация по итогам года апрель	Определить уровень усвоения образовательной программы 1 г.о. по ОФП	КН по ОФП	Внутриклубные соревнования, «Весёлая скакалочка»	Приложение в УМК 2

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости
2 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цели	Содержание	Форма	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика сентябрь	Определить уровень общей физической подготовки на начало учебного года	Введение в деятельность Входящая диагностика	Теория: вопросы Практика: Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК 1, 2,3
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень усвоения образовательной программы по разделу ОФП и СФП, за 1 полугодие,	Проверка уровня развития физических качеств	Внутриклубные соревнования, «Золотые бусинки»	Приложение в УМК 2,3
Текущий контроль декабрь	Определить уровень освоения упражнения – без предмета	Упражнение без предмета	Внутриклубные соревнования, «Новогодняя снежинка»	Разрядные требования ЕВК по возрасту
Текущий контроль февраль	Определить динамику развития физических качеств,	КН по ОФП	Тесты по ОФП и СФП Соревнования «Зимние узоры»	Приложение в УМК 2,3
Промежуточная аттестация по итогам года апрель	Определить уровень усвоения упражнения без предмета	Упражнения без предмета	Внутриклубные соревнования «Веселая скакалочка»	Требования классификационной программы 3 юн. разряда

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости
3 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цели	Содержание	Форма	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика сентябрь	Определить уровень общей физической подготовки на начало учебного года	Введение в деятельность Входящая диагностика	Теория: вопросы Практика: Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК 1,3,4
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень усвоения образовательной программы по разделу ОФП и СФП, за 1 полугодие,	Проверка уровня развития физических качеств	Внутриклубные соревнования, «Золотые бусинки»	Приложение в УМК 3,4
Текущий контроль декабрь	Определить уровень освоения упражнения - без предмета	Упражнение без предмета	Внутриклубные соревнования, «Новогодняя снежинка»	Требования классификационной программы 3 юн. разряда
Текущий контроль февраль	Определить динамику развития физических качеств,	КН по ОФП	Тесты по ОФП и СФП Соревнования «Зимние узоры»	Приложение в УМК 3,4
Итоговая аттестация апрель	Определить уровень усвоения упражнения без предмета	Упражнения без предмета	Внутриклубные соревнования «Веселая скакалочка»	Требования классификационной программы 3 юн. разряда

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>
9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>
10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» // Зарегистрирован 15.03.2018//

Список литературы для педагогов

1. Байбородова Л.В., Харисова И.Г., Чернявская А.П. Факультет педагогических технологий. Лекция № 8. Технология «Развитие критического мышления через чтение и письмо» // Управление современной школой. Завуч. - 2014. - № 5. - С. 95 – 110.
2. Байбородова Л.В., Харисова И.Г., Чернявская А.П. Факультет педагогических технологий. Лекция № 9. Педагогические мастерские // Управление современной школой. Завуч. - 2014. - № 7. - С. 81 – 90
3. Белокопытова Ж.А. — Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. Киев, КГИФК, 1981.
4. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы [Текст] / Л. Н. Буйлова // Наука и образование: современные тренды: коллективная монография / гл. ред. О. Н. Широков. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. — № VIII. — С. 149–160. — (Серия "Научно-методическая библиотека"). — ISSN 2313-6189. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://interactive-lus.ru/discussion_platform.php?requestid=11070
5. Диагностика метапредметных и личностных результатов начального образования. 3-4 кл. / Р.Н.Бунеев, Е.В.Бунеева, А.А.Вахрушев, А.В.Горячев, Д.Д.Данилов, С.А.Козлова, Л.Н.Петрова, О.В.Пронина, А.Г.Рубин, О.В.Чиндилова. – М.: Баласс, 2015. – 48 с.
6. «Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки» Методические рекомендации. М.Г. Сивкова, г. Сыктывкар, 2004
7. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений /Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
8. Журнал «Дополнительное образование» № 3, 2003 «Что такое программа дополнительного образования нового поколения?»
9. Журнал «Дополнительное образование» № 6, 2003 «Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей»
10. Журнал «Дополнительное образование» № 7, 2003 «педагогический мониторинг как механизм управления качеством образования»
11. Журнал «Дополнительное образование» № 9, 2004 «О перспективах системного подхода к проектированию образовательных программ»
12. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования, - М.: Школьная пресса, 2006.
13. Карпенко Л.А. — Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. -Л.: ГДОИФК, 1989.
14. Карпенко Л.А. — Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. -Л.: ГДОИФК, 1989.

15. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М., - Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Плешкань А.В., Бастиан В.М. — Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток в соревновательном периоде. Краснодар, КрГИФП, 1988.
17. Пособие для учителей «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», Под ред. И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой. -М.: Просвещение, 2011.
18. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М.: Просвещение, 1977.
19. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей, - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.
20. Учебник для общеобразовательных учреждений в двух частях «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс, Под ред. И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой, -М.: Просвещение, 2011.
21. Учебник под редакцией профессора Л.А. Карпенко, - Художественная гимнастика. -М.: Просвещение, 2003.
22. Фирилева Ж.А. — Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности, занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ЛГПИ, 1981.
23. Художественная гимнастика: Правила судейства. - ФИЖ, 2013. -130с.
24. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. - М., Физкультура и спорт, 1982. - 232 с.
25. Чикалова Г.А. Обучение бросковым упражнениям обручав художественной гимнастике: Метод. рек. - Тбилиси: ГК Грузии по ФКиС, 1988. - 13с.
26. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: Уч.-метод. пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2002. - 26 с.
27. Шишманова Ж. Большой путь. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 88 с.

Список литературы для учащихся

1. Журнал «Мир художественной гимнастики».
2. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией проф. Л.А. Карпенко. -М.: Просвещение, 2003.
3. Художественная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. -М.: ФиС, 1982.