



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
методического совета
Протокол от 31.05.2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова
Приказ от 31.05.2023 № 214/11-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика»
(для групп начальной подготовки)

*1-ый модуль: срок реализации 36 недель, 72 часа,
возраст учащихся 5-6 лет;*

*2-ой модуль: срок реализации 36 недель, 144 часа,
возраст учащихся 6-7 лет.*

г. Рязань, 2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» (для групп начальной подготовки) имеет *физкультурно-спортивную направленность и является развивающей*.

Программа составлена в соответствии Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ. Программа разработана на основе учебной программы по художественной гимнастике под редакцией Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой Г.Г. и адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования детей.

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правилами вида спорта "танцевальный спорт" (утв. приказом Минспорта России от 19.12.2022 N 1260)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по художественной гимнастике.
- Уставом и локальными актами учреждения.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса гимнасток.

Художественная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, учит соблюдать правила эстетического поведения.

Актуальность разработки и внедрения данной программы вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в группах начального обучения художественной гимнастики в учреждениях дополнительного образования детей.

Программа направлена на создание условий для привлечения максимального количества детей к занятиям. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, изменения правил и требований Всероссийской федерации художественной гимнастики могут вносить коррективы в программу.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что на современном этапе развития художественной гимнастики, в связи с ее популярностью среди девочек младшего возраста, возникла необходимость внедрения программы начального обучения для младшего возраста, с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет.

Отличительные особенности образовательной программы состоят в целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей. Многолетний опыт работы педагогов убедительно свидетельствует о реальной возможности успешно и продуктивно работать с детьми 5-7 лет. Есть определенные преимущества в начале занятий в столь раннем возрасте: суставно-связочный аппарат более эластичен и подвижен, разрастание околосуставных тканей начинается после 7-8 лет. Младший возраст особенно благоприятен для целенаправленного развития гибкости. В результате занятий у детей заметно улучшаются двигательные реакции, координация, развиваются понятия и представления о художественной гимнастике и здоровом образе жизни, ускоренно совершенствуется двигательная память.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. **Доступность:** обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнасток.
2. **Систематичность:** регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
3. **Последовательность:** постепенное наращивание учебного материала.
4. **Природосообразность:** соответствие возрастным особенностям детей.

В возрасте 5-7 лет начинается интенсивный рост и развитие всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий.

Уделяется большое внимание формированию правильной осанки, развитию координации движений. Основными методами являются игровой и наглядный.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца способствуют развитию координации движений, ритмичности, танцевальности, эмоциональности, раскрепощённости, совершенствованию двигательных качеств, расширяют общий кругозор занимающихся, развивают любовь к искусству.

Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного (5-6 лет) и младшего школьного возраста (7-8 лет) и направлена на знакомство с художественной гимнастикой, на развитие интереса и любви к спорту, к занятиям, воспитание дисциплинированности и старательности.

Перед началом учебного года педагог проводит просмотр для поступления в объединение. Обязательным условием является наличие медицинской справки, свидетельствующей о допуске к выполнению физических нагрузок.

Сроки реализации программы и режим занятий

Срок реализации программы – 2 года.

Группы начального подготовки 1 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 1 учебному часу (всего 72 часа в год). Группы 2 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 учебных часа (всего 144 часа в год).

Общее количество часов по программе – 216 часов. (Приложение 1)

Рекомендуемое количество занимающихся в группе 15-25 человек.

На первом году обучения применяется обширный набор простейших движений, развивающих, в первую очередь, координационные, музыкально пластические способности, танцевальность, гибкость, позволяющих определить быстроту разучивания движений и простейших комбинаций.

Основными средствами являются:

- элементы хореографии (в партере);
- танцевальные элементы, которые соответствуют возрасту занимающихся (полька, галоп и др.);
- простейшие акробатические движения, наиболее естественные формы действий с предметами (скакалка, мяч, обруч), которые свойственны девочкам этого возраста (удержания, броски, ловли, перекаты т.п.).

На втором году обучения наибольшее место отводится общей физической подготовке, специальной физической подготовке, хореографической подготовке, с учетом возраста обучающихся.

Техническая подготовка охватывает изучение простейших элементов и соединений. Обучение носит групповой характер. Для самостоятельной работы даются домашние задания и индивидуальные рекомендации для отработки элементов (*Приложение 3*).

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Цель программы – обучение начальным элементам художественной гимнастики максимально возможного числа детей для укрепления здоровья.

Образовательные задачи:

- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики;
- приобретение знаний об особенностях художественной гимнастики;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой и санитарно-гигиенических требованиях, самоконтролю.

Воспитательные задачи:

- воспитание сильной личности;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- направленность на спортивное образование учащихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

Программа является циклической, поскольку при освоении материала следующего года обучения, ранее изученный материал рассматривается на другом уровне (более высоком и качественном). В зависимости от индивидуальных особенностей детей или группы в целом временные рамки этапов обучения могут корректироваться, а содержательный материал программы может использоваться при подготовке более высокого уровня.

Планируемые результаты:

По итогам 1 года обучения дети знают:

1. Краткие сведения по истории развития художественной гимнастики.
2. Понятия: «гигиена», «личная гигиена»
3. Количество предметов, их название, правила пользования, ухода и хранения.
4. Правила участия в спортивных соревнованиях.

Дети умеют выполнять:

1. Строевые упражнения и команды.
2. Акробатические и полуакробатические элементы: кувырок вперёд, назад, в сторону, мост (на коленях, лежа или стоя); специальные физические упражнения: «колечко», «корзиночка», «лодочка», «качалочка», складка вперед, перекат вперед, «березка», «чемоданчик», «курица».
3. Волны руками, волны корпусом вперёд, назад, взмахи, расслабления
4. Вертикальные равновесия (арабеск, пассе), махи.
5. Поворот переступанием, поворот в арабеске, поворот пассе на 360°.
6. Прыжки со сменой ног вперёд, галопы, подскоки, прыжок шагом, прыжок открытый.
7. Упражнения без предмета.
8. Упражнения с мячом.
9. Элементы со скакалкой.

Во время 1 года обучения, по итогам 1-го полугодия занимающиеся принимают участие в итоговом контроле по СФП (соревнование или технический зачет). В конце года занимающиеся участвуют в итоговом занятии (соревнование), выполняя 1-2 вида программы (без предмета, с предметом - мяч). (Приложение № 4)

По итогам 2 года обучения дети знают:

1. Понятие о физической культуре и спорте, их значение для укрепления здоровья.
2. Краткие сведения о влиянии различных физических упражнений на укрепление здоровья.
3. Гигиену одежды, обуви. Понятие о закаливании и его роли в жизни человека.
4. Понятия о травмах, их причинах и профилактики (техника безопасности на занятиях и соревнованиях).
5. Особенности выполнения техники упражнений художественной гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность). Характерные особенности техники упражнений с предметами: скакалкой, мячом, обручем. Основы техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков, волн.

Дети умеют выполнять:

1. Различные соединения из ранее изученных шагов и разновидностей бега.
2. Элементы акробатики (кувырки вперёд, назад, в сторону, мост стоя, колесо).
3. Равновесие в сторону с помощью захвата рукой, аттитюд, «казачок».
4. Поворот аттитюд.
5. Прыжки: касаясь, «казак», воздушный тур.
6. Упражнение без предмета.
7. Упражнения с предметами:
 - Упражнение с мячом. Элементы: балансы, обволакивания. Перекаты по рукам, спине, по ногам в положении лёжа на полу. Броски, переброски. Ловля в ноги. Различные отбивы с разным ритмом.

- Упражнение или элементы с обручем: вертушки, передачи обруча в различных плоскостях. Броски правой и левой рукой с замаха, броски в вертящейся плоскости. Ловли ногами в положении на полу, ловля коленями.
- Элементы со скакалкой: прыжки вперед, назад. Прыжки с продвижением. Переброски, броски с вращения, различные ловли.

По итогам I полугодия, занимающиеся выполняют 2 вида программы (без предмета, с предметом - обруч или мяч) на соревнованиях в рязанском городском Дворце детского творчества. В конце учебного года занимающиеся участвуют в соревнованиях рязанского городского Дворца детского творчества, выполняют 2 вида программы (без предмета, с предметом - мяч или обруч).

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение;

соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.
2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».
3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».
4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.
5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».
6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».
7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.