

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ставропольского края
«Гимназия № 25»
(ГБОУ СК «Гимназия №25»)

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей физической культуры и
ОБЖ государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Ставропольского
края «Гимназия № 25»
(протокол от 29 августа 2023 г.
№ 1)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
государственного бюджетного
общеобразовательного
учреждения Ставропольского
края «Гимназия № 25»
(протокол от 29 августа 2023 г.
№ 1)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
государственного бюджетного
общеобразовательного
учреждения
Ставропольского края
«Гимназия № 25»
от 29 августа 2023 г. № 417-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Эстетическая гимнастика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 34 недели

Автор-составитель:
Сергеева Елена Михайловна,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Актуальность и новизна: Государственная политика России – социальная направленность развития общества. Государство одинаково озабочено улучшением качества жизни всех слоев российского общества в целом и каждого российского гражданина в отдельности. Главными составляющими комфортного проживания являются здоровье и социальная адаптация в обществе. Создание благоприятных условий для развития личности, воспитание физической культуры у детей позволит в ближайшем будущем создать нравственно и физически здоровое общество.

Актуальность программы состоит в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное, эстетическое развитие воспитанниц, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научить видеть красоту вокруг себя и в себе.

Цели реализации программы: главная цель ранних занятий гимнастикой - создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развития молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.

- овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами.

Воспитывающие:

- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

Развивающие:

- развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

Уровень сложности и направленность: программа рассчитана на базовый уровень сложности, направленность спортивная.

Категория учащихся: дети в возрасте 7-10 лет, участники программы должны относиться к основной группе здоровья и не иметь противопоказаний врача для занятий гимнастикой.

Объем и срок освоения программы:

Сроки обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
34 недели	68	2

Формы обучения, особенности организации образовательной деятельности:

Форма обучения – очная в группе 6 человек.

В процессе обучения дети легко осваивают упражнения для развития двигательных функций: учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота. Дети овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, развивают физические данные, учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом.

Отличительные особенности: Занятия проводятся в зале хореографии.

Планируемые результаты освоения программы

К важнейшим результатам обучения относятся следующие:

в личностном направлении:

- Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства.

- Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам.

в предметном направлении: совершенствование теоретической и тактической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	20		20	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	20		20	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	17		17	Контрольные нормативы
5	Предметная подготовка	10		10	Контрольные нормативы
6.	Всего	68	0.5	67.5	

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- режим дня, гигиена;
- техника безопасности;
- терминология;
- история гимнастики

Раздел 2. Общая физическая подготовка

- различные виды ходьбы и бега;
- эстафеты;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

- упражнения на развитие гибкости, координации, прыгучести;
- акробатика;
- хореография.

Раздел 4. Техническая подготовка.

- выполнение прыжков;
- выполнение равновесий;
- выполнение поворотов.

Раздел 5. Предметная подготовка

- упражнения с гимнастической скакалкой;
- упражнения с гимнастическим обручем.

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		14.10-15.10	Учебное занятие	1	Вводное занятие, инструктажи, техника	Зал хореографии	Тестирование

						безопасности. Введение в спорт – художественная гимнастика		
2		14.10-15.10	Тренировочное занятие	1	Разминка со скакалкой, партер, равновесия, повороты, ОФП	Зал хореографии		
3		14.10-15.10	Тренировочное занятие	1	Разминка со скакалкой, партер, равновесия, повороты.	Зал хореографии		
4		14.10-15.10	Тренировочное занятие	1	Разминка , хореография, прыжки, ОФП	Зал хореографии		
5		14.10-15.10	Тренировочное занятие	1	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
6		14.10-15.10	Тренировочное занятие	1	Разминка, хореография, прыжки, ОФП, обруч	Зал хореографии		
7		14.10-15.10	Тренировочное занятие	1	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
8-10	октябрь	14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП, обруч	Зал хореографии	Контрольные нормативы	
11-12		14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка , хореография, прыжки, повороты, ОФП	Зал хореографии		
13-14		14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
15-16		14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП, обруч	Зал хореографии		
17-18	ноябрь	14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
19-20		14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
21-22		14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
23-24		14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
25-26	декабрь	14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП, обруч	Зал хореографии	Контрольные нормативы	
27-28		14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
29-30	январь	14.10-15.10	Тренировочное занятие		Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
31-32		14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
33-34	февраль	14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП, обруч	Зал хореографии		

35-36	март		14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
37-38			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
39-40			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии	Контрольные нормативы	
41-42			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП, обруч	Зал хореографии		
43-44			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
45-46			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
47-48			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
49-50			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
51-52			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
53-54			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
55-56			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии		
57-58		апрель		14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка со скакалкой, партер, равновесия, повороты, ОФП.	Зал хореографии	
59-60				14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП, обруч	Зал хореографии	
61-62	май			14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП, обруч	Зал хореографии	
63-64				14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии	
65				14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка со скакалкой, партер, равновесия, повороты, ОФП	Зал хореографии	
66				14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП, обруч	Зал хореографии	
67				14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка, хореография, прыжки, ОФП.	Зал хореографии	Контрольные нормативы
68				14.10-15.10	Тренировочное занятие	2	Разминка со скакалкой, партер, равновесия, повороты, ОФП	Зал хореографии	

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровые условия: Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную - траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Учебно-методическое:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя непосредственно теоретический материал. Практическая часть позволяет применить теоретический материал при решении задач. Занятия по данной программе проводятся в групповой форме. Форма занятия – тренировочное занятие, которое включает в себя теоретическую и практическую часть и представляет собой подробный разбор изучаемого элемента. На занятиях широко используются технологии личностно-ориентированного, диалогового и игрового обучения. Задания к занятиям составляются по материалам классических книг.

Оборудование зала: гимнастический ковёр, гимнастические скамейки.

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Рекомендуемая литература

1. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие. О.Г. Румба, Белгород, 2008.
2. Женская гимнастика. Л.О. Янсон. Москва «Физкультура и спорт», 1976.
3. Спорт в школе. №29-30, август 1999.
4. Упражнения с предметами. Т.Т. Варакина. Москва «Физкультура и спорт», 1973.
5. Хореография в гимнастике. Т. С. Лисицкая, Москва «Физкультура и спорт», 1984