Управление образования администрации Озерского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дворец творчества детей и молодежи»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Грация»

Возраст обучающихся: 5-12 лет

Срок реализации: 2 года

Арина Эмильевна Шабакаева

педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНА

Озерск

2022

**Пояснительная записка**

Зарождение художественной гимнастики началось только в начале 19 века, поэтому данный вид спорта считается одним из самых молодых видов спорта в мире.

История возникновения гимнастики начинает свой путь в Париже благодаря ученому Жоржу Демени. Он аргументировал использование элементов, которые в будущем стали основой гимнастики. Такие элементы как упражнения со спортивным инвентарем, элементы на растягивание мышц, хореографические шаги и т. д. Следующим этапом зарождения гимнастики считается разработка французского ученого Дельмарта теории о навыке выразительного движения. В ней он доказал, что воспроизведение определенных движений может вызывать установленные эмоции у человека.

Ключевым событием в истории возникновения гимнастики можно назвать создание Айседорой Дункан ее знаменитого свободного танца. Он состоял в отказе от классики в пользу импровизации. Интересный факт, что именно в нашей стране произошло окончательное становление художественной гимнастики как вида спорта. В 1913 году под влиянием вышеперечисленных факторов была открыта первая школа художественного движения. Гимнастика прошла длинный и тяжелый путь от «свободного танца» Дункан и теории Дельманта к серьезному и тяжелому спорту.

Системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькро и их продолжателей оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмо-пластических школ «женской гимнастики» в дореволюционной России. В СССР женская художественная гимнастика сразу же получила широкое распространение. В 1923 году была создана «Студия пластического движения», руководимая 3. Д. Вербовой. Программа обучения в студии включала ритмическую гимнастику и сольфеджио по Ж. Далькрозу, пластику, гимнастику, акробатику, элементы хореографии, композицию вольных упражнений, анатомию. Студия готовила преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов. Для подготовки специалистов высокой квалификации в Институте физической Культуры в Москве в 1934 году была создана кафедра художественного движения и акробатики, руководимая М.Т. Окуневым. В этом же году в Ленинграде при Институте физической культуры им. Лесгафта создается первая всесоюзная школа художественного движения.

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта. Художественная гимнастика – это сложнокоординационный спорт, он заключается в развитии координационных способностей. Гимнастика представляет исполнение разнообразных хореографических и полу-акробатических элементов на ковре под музыку для художественной гимнастики. Обучающиеся должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, высоким толчком, стройной фигурой, хорошей координацией движений. Но даже если они не обладают всеми этими качествами, почти всего можно добиться путём регулярных занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» - это целостная краткосрочная программа, адресованная детям от 5 до 12 лет. Принимая важность физического развития детей, пропаганду занятий физической культурой и спортом как основу воспитания здорового и социально активного подрастающего поколения, *актуальность* данной программы становится очевидной. Также данная программа реализуется в МБУ ДО «ДТДиМ» впервые.

*Адресатом* программы являются девочки от 5 до 12 лет. Набор детей проводится в конце летних каникул. В коллектив принимаются все желающие дети на основании заявления родителей или законных представителей ребенка, с предоставлением справки от врача.

Для обучения по программе группы комплектуются с учетом возраста и степени спортивной и общефизической подготовленности детей. Так, девочки 5-7 лет комплектуются в группы для младшего подросткового возраста, девочки 7-9 лет комплектуются в группы для среднего подросткового возраста, девочки 10-12 лет – в группы для старшего подросткового возраста.

Профориентационная работа включена в учебный план программы с целью создания условий для самоопределения профессиональной компетенции обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры. Работа строится на основе личностного восприятия мира профессии через разнообразные формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся (проекты, акции, беседы, творческие задания). В раздел «Воспитательная работа», включены темы на формирование необходимых знаний, умений и навыков социализации, включения в детско – родительские практики, осознания необходимости и принятия здорового образа жизни, а также использование этих знаний в повседневной жизни. Раздел «Проектной деятельности» в программе включает развитие познавательных, творческих навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Объем и срок освоения программы – 2 года, общее количество часов – 360 часов в год, количество часов в неделю – 18 часов. Часовая нагрузка определяется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций».

Форма обучения – очная, очно-заочная.

Форма организации занятия: групповая.

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в области художественной гимнастики.

Задачи:

*личностные:*

* формирование культуры общения и поведения в социуме, а также поведения во время выступлений;
* формирование коммуникативных универсальных учебных действий: умение работать в группе и доброжелательное отношение друг к другу, педагогу;

*метапредметные:*

* воспитание самостоятельности, упорства в достижении цели, формирование собственной мотивации к занятию спортом;

*предметные:*

* приобретение знаний, умений, навыков, компетенций в области художественной гимнастики.

**Планируемые результаты**

*личностные:*

* сформирована культура общения и поведения в социуме, а также поведения во время выступлений;
* сформированы коммуникативные универсальные учебные действия: умение работать в группе и доброжелательное отношение друг к другу, педагогу;

*метапредметные:*

* сформированы умения проявлять самостоятельность, упорство в достижении цели;
* сформирована собственная мотивация занятием спортом;

*предметные:*

* приобретены начальные знания, умения, навыков, компетенций в области художественной гимнастики.

Содержание программы

Таблица 1

Учебный план 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Кол-во часов | | | Форма  контроля ЗУН  учащихся |
| Всего | Из них | |
| Теория | Практика |
|  | Вводное занятие. Знакомство обучающихся друг с другом. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 15 мин. | 45 | Беседа. Игра. |
|  | Начальная подготовка. ОФП. Растяжка. | 58 | 1 | 57 | Педагогическое наблюдение, практическое занятие |
|  | 2.1 Общая физическая подготовка:   * Упражнения на овладение навыком пра­вильной осанки и походки * Упражнения для правильной постановки ног и рук   2.2 Общая физическая подготовка:   * Маховые упражнения * Круговые упражнения * Упражнения в равновесия   2.3 Специальная техническая подготовка:   * Акробатические упражнения * Растяжка |  | 1  -  - |  |
|  | Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | Показательное выступление |
|  | Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч. | 38 | 1 | 37 | педагогическое наблюдение, практическое занятие |
|  | * 1. Скакалка: * вращения, махи, круги, покачивания * вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом) * броски и ловли * манипуляции, мельницы, отбивы   1. Обруч: * махи, круги, покачивания, вращения * перекаты по полу, телу * броски и ловли * вертушки одной/двумя руками * передачи в различных положениях   1. Мяч: * махи, круги различные * передачи, в разных положениях * отбивы (разными частями тела) * перекаты по полу, телу * броски и ловли | 13  13  12 | 1  -  - | 12  -  - |
|  | Составление упражнений под музыку: одиночные и групповые. | 30 | - | 30 | практическое занятие |
|  | Профессиональная ориентация | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
|  | Проектная деятельность | 6 | 1 | 5 | Устный опрос |
|  | Воспитательная работа | 6 | 2 | 4 | Устный опрос, практическое занятие |
|  | Итоговая аттестация. | 2 | - | 2 | Соревнования внутри коллектива |
|  | Итого | 144 |  |  |  |

*Примечание. В период перехода на дистанционное обучение в учебном плане тема №2 «Начальная подготовка. ОФП. Растяжка»и тема №5 Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч. проводится с использованием дистанционных технологий (теория и практика на площадках ВК, Skype, Zoom)*

**Содержание учебного плана**

**Тема 1.** Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с детьми и родителями. Совместная экскурсия по учреждению. Знакомство с логотипом и сайтом учреждения, с традициями Дворца, филиала, программой, основными темами, режимом работы, правилами техники безопасности и гигиены.

**Практика.** Игровые упражнения.

**Контроль.** Беседа. Игра.

**Тема 2.** Начальная подготовка. ОФП. Растяжка.

*Теория.* Правильное выполнение упражнений. Названия акробатических элементов. Техника их выполнения.

*Практика.* I фрагмент—упражнения «по кругу»:

1-я серия — спортивные виды ходьбы и бега (с нос­ка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия — специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, ши­рокий) ;

3-я серия — танцевальные шаги, соединения и комби­нации.

II фрагмент — упражнения у опоры и на середине:

4-я 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»);

III фрагмент—упражнения на середине:

5-я серия—упражнения для рук: классические, спе­цифические, народно-характерные, современные;

6-я серия — специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

7-я серия—упражнения в равновесии;

8-я серия — повороты на двух и одной;

9-я серия—соединения наклонов, равновесия, пово­ротов, волн и взмахов.

IV фрагмент — прыжки:

10-я серия—упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

11-я серия—амплитудные прямые прыжки (откры­тый, шагом, кольцом и др.);

12-я серия—прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

13-я серия — прыжковые соединения;

14-я серия—соединения прыжков с другими движе­ниями.

**Контроль.** Педагогическое наблюдение, практическое занятие

**Тема 3.** Промежуточная аттестация

**Теория.** Игровая программа.

**Практика.** Показательное выступление перед родителями.

**Контроль.** Показательное выступление.

**Тема 4.** Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч.

4.1. Скакалка.

**Теория.** Техника выполнения упражнений со скакалкой.

**Практика.** Вращения, махи, круги, покачивания; вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом); броски и ловли; манипуляции, мельницы, отбивы.

4.2. Обруч.

**Теория**. Техника выполнения упражнений с обручем.

**Практика**. Махи, круги, покачивания, вращения; перекаты по полу, телу; броски и ловли; вертушки одной/двумя руками; передачи в различных положениях

4.3 Мяч.

**Теория.** Техника выполнения упражнений с мячом.

**Практика.** Махи, круги различные; передачи, в разных положениях; отбивы (разными частями тела); перекаты по полу, телу; броски и ловли.

**Контроль.** Педагогическое наблюдение, практическое занятие.

**Тема 5.** Составление упражнений под музыку: одиночные и групповые.

**Теория.** Инструктаж техники выполнения упражнений.

**Практика.** Подбор музыки. Составление упражнения. Исполнение упражнений под музыку.

**Тема 6.** Профессиональная ориентация

**Теория.** Введение в профессию.

**Практика.** Просмотр документальных фильмов и обсуждение.

**Контроль.** Устный опрос.

**Тема 7.** Проектная деятельность

**Теория**. Введение в тему. Что такое проектная деятельность?

**Практика.** Совместное или самостоятельное планирование выполнения практического задания.

**Контроль**. Устный опрос.

**Тема 8.** Воспитательная работа.

**Теория.** Введение в тему.

**Практика.** Проведение мероприятия.

**Контроль.** Устный опрос.

**Тема 9.** Итоговая аттестация.

**Теория.** Игровая программа «художественная гимнастика».

**Практика.** Выполнение упражнений под музыку.

**Контроль.** Соревнования внутри коллектива.

Тема учебного плана занятий при использовании

дистанционных образовательных технологий.

**Тема 2.** Начальная подготовка. ОФП. Растяжка.

**Теория.** Правильное выполнение упражнений. Названия акробатических элементов. Техника их выполнения.

**Практика.** Разминка. Растяжка.

**Контроль.** Фото- и видеоотчет на платформах VK, WhatsApp, Skype, Zoom.

**Тема 4.** Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч.

**Теория**. Техника выполнения упражнений со скакалкой, обручем, мячом.

**Практика**. Махи, круги, покачивания, вращения; перекаты по полу, телу; броски и ловли; вертушки одной/двумя руками; передачи в различных положениях.

**Контроль.** Фото- и видеоотчет на платформах VK, WhatsApp, Skype, Zoom.

Таблица 2

Учебный план 2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Кол-во часов | | | Форма  контроля ЗУН  учащихся |
| Всего | Из них | |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Беседа. Игра. |
| 2 | ОФП. СФП. | 93 | 3 | 90 | Педагогическое наблюдение, практическое занятие |
|  | 2.1 Общеразвивающие упражнения:   * Упражнения для рук и плечевого пояса * Упражнения для туловища, * Упражнения для развития силы   2.2 Специальная техническая подготовка:   * Маховые упражнения * Круговые упражнения * Растяжка * Равновесия, повороты * Акробатические упражнения | 31  62 | 1  2 | 30  60 |
| 3 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Показательное выступление |
| 4 | Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. | 46 | 1 | 45 | педагогическое наблюдение, практическое занятие |
|  | * 1. Скакалка:   2. Обруч:   3. Мяч:   4. Лента | 11  11  11  13 | 0,25  0,25  0,25  0,25 | 10,75  10,75  10,75  12,75 |
| 5 | Групповые упражнения под музыку | 51 | 1 | 50 | практическое занятие |
| 6 | Профессиональная ориентация | 6 | 6 | - | Устный опрос |
| 7 | Проектная деятельность | 6 | 6 | - | Устный опрос |
| 8 | Воспитательная работа | 9 | 6 | 3 | Устный опрос, практическое занятие |
| 9 | Итоговая аттестация. | 2 | - | 2 | Соревнования внутри коллектива |
| 10 | Итого | 216 |  |  |  |

*Примечание. В период перехода на дистанционное обучение в учебном плане тема №2 «*ОФП. СФП.*» и тема №4 «Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч. лента» проводится с использованием дистанционных технологий (теория и практика на площадках ВК, Skype, Zoom.)*

Содержание учебного плана

**Тема 1.** Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с детьми и родителями. Совместная экскурсия по учреждению. Знакомство с логотипом и сайтом учреждения, с традициями Дворца, филиала, программой, основными темами, режимом работы, правилами техники безопасности и гигиены.

**Практика.** Игровые упражнения.

**Контроль.** Беседа. Игра.

**Тема 2.** ОФП. СФП.

**Теория.** Правильное выполнение упражнений. Названия акробатических элементов. Техника их выполнения.

**Практика.** Общая физическая подготовка: бег, танцевальные шаги, упражнения на формирования осанки, общеразвивающие упражнения, общая разминка. Комплекс упражнений сидя на полулежа на спине, животе, упражнения для развития гибкости спины, для растягивания мышц ног. Упражнения для укрепления голеностопного сустава. Упражнения для растягивания ахиллова сухожилия. Упражнения для развития паховой выворотности. Упражнения на гибкость позвоночника (лодочка, складочка, лягушка). Упражнения для развития балетного шага (боковая растяжка, выпад, полушпагат).

СФП.

Акробатика: группировка, кувырок в сторону, березка, коробочка, мост из положения лежа на полу.

Техническая подготовка.

Беспредметная подготовка. Волны руками, телом. Повороты. Повороты махом ноги вперед, в сторону, назад. Одноименные. Разноименные. Равновесия. Равновесие кольцом. Фронтальное. Равновесие с наклоном вперед (нога на 90 назад). Заднее равновесие. Прыжки: прыжки с двух ног на две, прыжки по I-й, II-й,III-й позициям. Прыжки со сменой позиций ног. Прыжки, сгибая ноги вперед. Прыжки, сгибая ноги назад. Толчком двумя прыжок касаясь. Прыжок ноги врозь. Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед. Прыжки с двух ног на одну. Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута. Прыжки с одной ноги на две. Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги (выполняются на месте и с продвижением). Прыжки с одной ноги на другую. Прыжки малые: с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая свободную у щиколотки, у колена. Прыжок шагом. Прыжок со сменой ног впереди. Прыжки с одной ноги на ту же ногу. Открытый прыжок толчком одной и махом другой вперед (приземление - на толчковую).

**Контроль.** Педагогическое наблюдение, практическое занятие.

**Тема 3.** Промежуточная аттестация

**Теория.** Викторина.

**Практика.** Игровая программа «художественная гимнастика».

**Контроль.** Показательное выступление.

**Тема 4.** Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч.

4.1. Скакалка.

**Теория.** Техника выполнения упражнений со скакалкой.

**Практика.** Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром темпе. Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. Выполнять комплекс упражнений под музыку.

4.2. Обруч.

**Теория**. Техника выполнения упражнений с обручем.

**Практика**. Махи, круги, покачивания, вращения; перекаты по полу, телу; броски и ловли; вертушки одной/двумя руками; передачи в различных положениях

4.3 Мяч.

**Теория.** Техника выполнения упражнений с мячом.

**Практика.** Махи, круги различные; передачи, в разных положениях; отбивы (разными частями тела); перекаты по полу, телу; броски и ловли.

**Контроль.** Педагогическое наблюдение, практическое занятие.

4.4 Лента.

**Теория.** Техника выполнения упражнений с лентой.

**Практика.** Правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров). вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.

**Контроль.** Педагогическое наблюдение, практическое занятие.

**Тема 5.** Групповые упражнения под музыку.

**Теория.** Инструктаж техники выполнения упражнений.

**Практика.** Акробатическая композиция без предметов, с обручами и мячом.

**Контроль.** Педагогическое наблюдение, практическое занятие.

**Тема 6.** Профессиональная ориентация

**Теория.** Введение в профессию.

**Практика.** Просмотр документальных фильмов и обсуждение.

**Контроль.** Устный опрос.

**Тема 7.** Проектная деятельность

**Теория**. Введение в тему. Что такое проектная деятельность?

**Практика.** Совместное или самостоятельное планирование выполнения практического задания.

**Контроль**. Устный опрос.

**Тема 8.** Воспитательная работа.

**Теория.** Введение в тему.

**Практика.** Проведение мероприятия.

**Контроль.** Устный опрос.

**Тема 9.** Итоговая аттестация.

**Теория.** Игровая программа.

**Практика.** Выполнение упражнений под музыку.

**Контроль.** Соревнования внутри коллектива.

Тема учебного плана занятий при использовании

дистанционных образовательных технологий.

**Тема 2.** ОФП.СФП.

**Теория.** Правильное выполнение упражнений. Названия акробатических элементов. Техника их выполнения.

**Практика.** Разминка. Растяжка.

**Контроль.** Фото- и видеоотчет на платформах VK, WhatsApp, Skype, Zoom.

**Тема 4.** Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента.

**Теория**. Техника выполнения упражнений со скакалкой, обручем, мячом, лентой.

**Практика**. Махи, круги, покачивания, вращения; перекаты по полу, телу; броски и ловли; вертушки одной/двумя руками; передачи в различных положениях.

**Контроль.** Фото- и видеоотчет на платформах VK, WhatsApp, Skype, Zoom.

Условия реализации программы

*1. Материально-техническое обеспечение* – хореографический зал, согласно требованиям СанПиН и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, предметы для художественной гимнастики: скакалки, обручи, мячи в количестве необходимом обучающимся, форма для занятий: футболка, шорты, наколенники, полутапочки.

*2. Кадровое обеспечение* – педагог дополнительного образования.

*3. Методическое обеспечение включает в себя:*

- методы обучения (словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, игровой) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.)

- формы организации образовательного процесса (групповая)

- формы организации учебного занятия (беседа, игра, соревнование, и др.). В период дистанционного обучения используются образовательные технологии Интернет – ресурсов (Skype-общение, e-mail, соц. сети)

* *дидактические материалы*: тематические подборки материалов (видео уроки, флэш носители с обучающими занятиями в электронном виде).
* *формы проведения аттестации*: игра, соревнования.
* *Алгоритм учебного занятия*: организационный; подготовительный; основной; контрольный; итоговый; рефлексивный.
* *педагогические технологии*: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дистанционного обучения, технология проектной деятельности.

Список информационных источников и литературы

*Перечень нормативной базы.*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

3. Постановление правительства РФ «Об осуществлении мониторинга системы образования» №662 от05.08.2013. «Показатели мониторинга (дополнительного образования)» №14, от 15.01.2014.

4. Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

5. Проект концепции развития дополнительного образования до 2030 года http://dop.edu.ru/article/27148/proekt-kontseptsii-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-do-2030-goda

6. Приказ министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с изменениями от 2020 г. 7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 декабря 2014 г. N 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

8. Приказ Минобрнауки РФ от 25.10.2013 N 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам».

9. Приказ министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими, образовательную деятельность, электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России28.08.2018 N 52016).

11. Закон челябинской области «Об образовании в Челябинской области» Принят постановлением Законодательного Собрания Челябинской области от 29 августа 2013 г. N 1543 Ред 04.07.2019 http://gorono-ozersk.ru/node/13

12. Постановление правительства Челябинской области №732-П от 28 декабря 2017 г. «О государственной программе Челябинской области «Развитие образования в Челябинской области» на 2018-2025 годы. 13. Национальный проект «Образование» https://edu.gov.ru/national-project

14. Региональный проект «Успех каждого ребенка» http://minobr74.ru/programs/edunatproject/40

17. Постановление администрации Озерского городского округа от 12.10.2020 № 2284 «О внесении изменения в постановление от 29.11.2019 № 2975 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования в Озерском городском округе» на 2019-2024 годы» http://gorono-ozersk.ru/node/7479

18. Постановление администрации Озерского городского округа от 08.07.2020 № 1446 «Об утверждении стандарта качества предоставления муниципальной услуги «Предоставление дополнительных общеобразовательных программ» http://gorono-ozersk.ru/node/732

20. Приказ Управления образования от 29.11.2019 № 661 «Об утверждении положения о муниципальной системе оценки качества образования Озерского городского округа» - (МСОКО).

21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Министерство образования и науки Российской федерации. Письмо №09-3242 от 18.11.15. - М., 2015.

22. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» № 09-3242 от 18.11.15. - М., 2015 г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

23. Проектирование дополнительных общеобразовательных программ различной направленности. Методические рекомендации ЧИППКРО, 2018. 24. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) от 23.10.2017 г. № 01/14380-17-32 «Об электронном обучении, дистанционных образовательных технологиях при реализации основных образовательных программ и/или дополнительных образовательных программ».

Список использованных источников и литературы

*Список литературы для педагога*

1.Сюсина В.Ю Хореография в гимнастике .Олимпийская литература,2009.136с.

2.Сюсина В.Ю, Нетоля ВА. Коллекция забавных гимнастических упражнений. М; URSS, 2013.432с.

3.«Теория и методика художественной гимнастики Артистичность и пути ее формирования.» И. А. Винер – Усманова, Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина. М.,«Человек»,2014

4.Зарецкая НВ Танцы для детей дошкольного возраста. Москва 2007г.

5.Вихрева НА «Экзерсиз на полу».Сборник МГАХ.,2004

6.Звездочкин В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. Ростов И/Д: «Феникс». Серия «Учебники и учебные пособия». 2003 г. -416с.

7.Ваганова А.Я. Основы классического танца.7-е изд,,-СПб.: Издательство 2002.-192с.

8.Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2000 г. - 40с.

9.Бочаров А. И.,Лопухов А.В., Ширлев А.В.Основы характерного танца .- М.,2006-344с.

10.Полятков С.С Основы современного танца/С.С.Полятков.-2-е изд.- Ростов-на –Дону: Феникс,2006.-80с.

11.Лиориц И. В. Ритмика Лиориц И . В.-М .Академия ,2015

12.Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. М: Физкультура и спорт, 1982 т. 232с.

13.Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Киев: Издательство МУноДМиС, 1991 г. 86с.

14.Эллсуорт Абигейл Анатомия пилатеса , 2018 г.16

*Перечень интернет-источников*

1..Интернет ресурсы: Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [www.FIG.ru](http://www.FIG.ru).

Приложение

Приложение 1

Календарный учебный график на 2021/22 учебного года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п\п* | *Дата* | *Тип/форма*  *занятия* | *Кол-во*  *часов/полугодие* | *Тема занятия* | *Форма контроля* |
| Сентябрь | | | | | |
|  | 1-9 | Сообщение новых знаний/комбинированная/ практическая работа | 8 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  ОФП. СФП. | беседа, игра |
|  | 12-16 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 19-23 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 26-30 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
| Октябрь | | | | | |
|  | 3-7 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 10-14 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 17-21 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 24-31 | Применение/ практическая работа | 8 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ноябрь | | | | | |
|  | 1-3 | Применение/ практическая работа | 2 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 7-11 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 14-18 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 21-25 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 28-30 | Применение/ практическая работа | 4 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
| Декабрь | | | | | |
|  | 1-9 | Применение/ практическая работа | 8 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 12-16 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 19-23 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 26-30 | Применение/ практическая работа | 6 | ОФП. СФП.  Промежуточная аттестация. | наблюдение, практическое занятие  Показательное выступление. |
| Январь | | | | | |
|  | 9-13 | Сообщение новых знаний/ практическая работа | 6 | Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 16-20 | Применение/ практическая работа | 6 | Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 23-31 | Применение/ практическая работа | 8 | Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. | наблюдение, практическое занятие |
| Февраль | | | | | |
|  | 1-3 | Применение/ практическая работа | 4 | Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 6-10 | Применение/ практическая работа | 6 | Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 13-17 | Применение/ практическая работа | 6 | Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 20-28 | Применение/ практическая работа | 6 | Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. | наблюдение, практическое занятие |
| Март | | | | | |
|  | 1-3 | Применение/ практическая работа | 4 | Работа с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. | наблюдение, практическое занятие |
|  | 6-10 | Сообщение новых знаний/ практическая работа | 4 | Групповые упражнения под музыку | наблюдение, практическое занятие |
|  | 13-17 | Применение/ практическая работа | 6 | Групповые упражнения под музыку | наблюдение, практическое занятие |
|  | 20-24 | Применение/ практическая работа | 6 | Групповые упражнения под музыку | наблюдение, практическое занятие |
|  | 27-31 | Применение/ практическая работа | 6 | Групповые упражнения под музыку | наблюдение, практическое занятие |
| Апрель | | | | | |
|  | 3-7 | Применение/ практическая работа | 6 | Групповые упражнения под музыку | наблюдение, практическое занятие |
|  | 10-14 | Применение/ практическая работа | 6 | Групповые упражнения под музыку | наблюдение, практическое занятие |
|  | 17-21 | Применение/ практическая работа | 6 | Групповые упражнения под музыку | наблюдение, практическое занятие |
|  | 24-28 | Применение/ практическая работа | 6 | Групповые упражнения под музыку | наблюдение, практическое занятие |
| Май | | | | | |
|  | 1-5 | Применение/ практическая работа | 2 | Групповые упражнения под музыку | наблюдение, практическое занятие |
|  | 8-12 | Применение/ практическая работа | 2 | Профессиональная ориентация | наблюдение, практическое занятие |
|  | 15-19 | Применение/ практическая работа | 6 | Профессиональная ориентация  Проектная деятельность | практическое занятие |
|  | 22-26 | Применение/ практическая работа | 6 | Воспитательная работа | практическое занятие |
|  | 29-31 | Коррекция и контроль | 4 | Воспитательная работа  Итоговая аттестация | практическое занятие  Соревнование внутри коллектива |
| Всего | | | 216 |  | |

Методические материалы

Глоссарий:

**Общие понятия**

Элемент — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

Соединение — совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

Комбинация — совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

**Характеристики движений**

Одноименные — движения, совпадающие: по направлению со стороной конечности — правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом — это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

Разноименные — движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разно именным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

Поочередные — движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

Последовательные — движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

Одновременные — движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными.

Разнообразные виды передвижения - шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т, п.);

Бег (названия аналогичны видам ходьбы);

Вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) - поворот;

Свободный полет после отталкивания ногами - прыжок;

Сохранение устойчивости тела в статическом положении - равновесие;

Последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна;

Последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением - взмах;

Сгибание тела - наклон;

Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) - перекаты; с переворачиванием через голову - кувырок;

Вращательное движение тела с полным переворачиванием - переворот;  
предельное разведение ног - шпагат.

Таблица №3

**Формы проведения организованной образовательной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы занятий** | **Задачи занятия** | **Особенности построения занятия** |
| 1. | Традиционный тип | Ознакомление с новым программным материалом | Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений. |
| Смешанного характера | Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее. | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков. |
| Вариативного характера | Формирование двигательного воображения | На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий |
| 2. | Занятие тренировочного типа | Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. | Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости. |
| 3. | Игровое  занятие | Направленно на формирование двигательного воображения. | Построено на основе разнообразных  движений |
| 4. | Занятие по  интересам | Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности. | Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики. |
| 5. | Контрольно-  проверочное  занятие | Направленно на выявление  количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств. | Участвуют воспитатели и методист.  Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка.  Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований. |
| 6. | Занятие   «Забочусь о своем здоровье» | Направленно на приобщение к ценностям здорового  образа жизни, получение  представления о своем теле и своих физических возможностях. | Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки. |
| 7. | Занятие-  соревнование | Направленно на развитие  инициативности, самовыражения, уверенности в  своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт. | Личное и командное первенство. |

Таблица №4

Критерии оценки способностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Высокий уровень (5 баллов)** | **Средний уровень (4-2 балла)** | **Низкий уровень (0-1 балл)** |
| 1. Гибкость | Мост на коленях Плотная складка, Колени вместе | Недостаточная складка в наклоне, колени врозь | Наклон назад руками до пола, ноги врозь. |
| 1. Подъем | Угол 90 и больше | Угол не менее 45 | Расстояние менее 45 |
| 1. Выворотность (поперечный шпагат) | Выполнение по одной прямой. | С небольшим разворотом стоп. | 10-15 см линии до пола. |
| 1. Координация | Выполняет заданную композицию. | Исполняет с небольшими недочетами. | Исполняет неуверенно, путается. |
| 1. Прыжок | Легкий ,высокий Расстояние от пяток до пола значительно выше стопы. | Средний (расстояние от пяток до пола не менее размера стопы) | Низкий (расстояние меньше размера стопы) |

Двигательные способности детей зависят от морфологических, физиологических и психомоторных характеристик.

Таблица №5

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств 5-9 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| морфофункциональные показатели и физические качества | Возраст (лет) | | |
| 5-7 | 8 | 9 |
| Быстрота |  |  | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + |
| Гибкость | + | + | + |
| Равновесие | + | + |  |
| Координационные способности |  |  | + |

Приложение 2

Примерный план воспитательной работы на 2022/2023 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Мероприятие | Направление работы | Кол-во часов | Цели | Предполагаемый результат |
| 1 | 09.2022 | Знакомство с традициями учреждения | Духовно-нравственное | 1 | Создание коллектива | Формирование нового коллектива |
| 2 | 10.2022 | Компьютерная безопасность | Медиакультурное | 1 | Обеспечение информационной безопасности обучающихся в сети Интернет. | Формирование представлений о безопасном поведении учащихся в сети Интернет |
| 3 | 11.2022 | День матери совместно с родителями | Духовно-нравственное | 1 | Повышение культурно-нравственного уровня учащихся в сфере формирования общегражданских ценностей, главным из которых является уважение и любовь к матери. | Формирования нравственных качеств, как уважение, чувство гордости, восхищение мамами, уважения к семейным ценностям |
| 4 | 12.2022 | Новогодний праздник | Духовно-нравственное | 1 | Создание у детей представлений о семейном праздновании Нового года. | Формирование у детей представлений о семейном праздновании Нового года. |
| 4 | 02.2022 | День защитника Отечества совместно с родителями | Гражданско-патриотическое | 1 | Воспитать патриотизм, любовь и уважение к мужчинам. | Формирования нравственных качеств, как уважение, чувство патриотизма и любви к Родине. |
| 5 | 04.2022 | Квест «Чистые игры» совместно с родителями | Экологическое | 1 | Развитии экологической культуры поведения учащихся в окружающей среде, формирования ответственного отношения к природе. | Учащиеся расширят представление об экологии, как науке; попробуют найти пути решения некоторых экологических проблем современного мира;  осознают, что неправильное, неразумное отношение к окружающей среде и экологии в целом вредит человечеству. |
| 6 | 05.2022 | Выступление объединения | Коммуникативное | 1 |  | Подведение итогов |