НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Художественная гимнастиак»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2 года

ПЕДАГОГ

Арина Владимировна Чернейкина

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5-8 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

540 часов

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Самый прекрасный, женственный, грациозный и захватывающий вид спорта.
Художественная гимнастика — сугубо женский вид спорта. Основными ее средствами являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов.
Художественная гимнастика — это гармоничное сочетание пластики, танца, эстетики и спорта. Это и спорт, и искусство, и настоящая жизнь. Занимаясь художественной гимнастикой, девочки развивают музыкальный слух, двигательные навыки и координацию. Чувство ритма и артистичность. Силу, выносливость и гибкость. Лучше всего начинать заниматься данным видом спорта с 5-6 лет. Программа учитывает специфику спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься художественной гимнастикой, дает возможность заниматься с «нуля», а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами художественной гимнастики. Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок гимнасток, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа содержит такие интерактивные средства обучения как геймификация, которая помогает привлечь и заинтересовать обучающихся, а также помочь в отработке гимнастических упражнений в домашних условиях. Обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка и его развития.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой, компетенций артистичности, пластичности, грациозности и изящества движений у обучающихся посредством организации целенаправленного процесса физического воспитания и спортивной подготовки, повышение исполнительского мастерства гимнасток через развитие художественно-эстетических способностей

Задачи программы:

1 год обучения

Личностные (воспитательные):

- сформировать общественную активность личности, ее гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества обучающихся, потребность личности в здоровом образе жизни;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

Метапредметные (развивающие):

- развивать мотивацию к занятиям хип-хоп аэробики, к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.

Предметные (обучающие):

- выявить задатки и способности детей;
- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

2 год обучения

Личностные (воспитательные):

- способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;

- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теория
Техника безопасности на занятиях, дисциплина.
Гигиена, режим дня гимнасток.
Сведения о строении и функциях организма Посещение соревнований, выступлений
Просмотр видеоматериалов
Ритмика
Музыкально-ритмическая деятельность
Общая физическая подготовка
Техническая подготовка
Специальная физическая подготовка
Изучение отдельных элементов
Акробатика
Изучение отдельных элементов
Партерная хореография
Хореографическая подготовка (на середине)
Танцевальная подготовка
Работа с предметами
Мяч
Скакалка
Игровая деятельность
Зачеты – тесты, выступления на соревнованиях, показательные выступления

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теория
Техника безопасности на занятиях, дисциплина.
Гигиена, режим дня гимнасток.
Сведения о строении и функциях организма Посещение соревнований, выступлений
Просмотр видеоматериалов
Ритмика
Музыкально-ритмическая деятельность
Общая физическая подготовка
Техническая подготовка
Специальная физическая подготовка
Изучение отдельных элементов
Акробатика
Изучение отдельных элементов
Партерная хореография
Хореографическая подготовка (на середине)
Танцевальная подготовка
Работа с предметами
Мяч
Скакалка
Игровая деятельность
Зачеты – тесты, выступления на соревнованиях, показательные выступления

ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Освоение программы предусматривает проведение вводного (стартового), текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1. Стартовый (вводный) контроль проводится с обучающимися 1-го года обучения с целью установление исходного уровня знаний, умений, навыков, сформированности компетенций обучающихся в начале образовательного процесса. Входной контроль проводится по следующим критериям: владение первоначальными умениями передачи, поиска, преобразования, хранения информации, использование компьютера; владение терминологией по предмету деятельности. Контроль проводится в форме собеседования.

2. Текущий контроль (отслеживание качества освоения содержания программного материала в процессе обучения по темам, по разделам, блокам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ.)

3. Промежуточная аттестация проводится два раза в год: в декабре по разделам, блокам программы, в мае - по определению соответствия знаний и умений прогнозируемым результатам учебного года в форме тестирования и создания телевизионной программы "Свои".

4. Итоговая аттестация обучающихся (заключительная проверка знаний, умений и навыков) проводится по завершению освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в целях определения соответствия знаний и умений планируемым результатам в форме презентации сюжетов: рассказ этапов подготовки телевизионной передачи к эфиру (на примере передачи «Свои»), представление самостоятельно отснятых сюжетов.

5. Уровень воспитанности обучающихся определяется в начале и конце учебного года при помощи наблюдений по следующим показателям: отношение к познавательной деятельности, отношение к обществу, отношение к ЗОЖ, культура поведения. Результаты фиксируются в карте контроля уровня воспитанности обучающихся.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА И УМК

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
13. Письмо Министерства образования и науки РФ, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html
15. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года

Основная литература

1. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2017.
2. Вишнякова С.В., Солонов И.Н., Замов Б.М. Совершенствование фундаментальных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике, –Волгоград, 2018.
3. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2019.
4. Карпенко Л.А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. М., Советский спорт. 2014-264 с.
5. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2018.
6. Крючек Е. С. Теория и удожественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития, 2020.

7. Крючек Е. С., Супрун А. А., Медведева Е. Н. , Винер-Усманова И. А., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесия» Издательство: Спорт, 2021.
8. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2019.
9. Правила вида спорта «художественная гимнастика» (утв. Приказом Минспорта России от 21.12.2018 № 1068) (ред. от 28.05.2019).
10. Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилюк Т. А. Гимнастика. Методика преподавания. Учебник. Издательство: Инфра-М, 2018.
11. Хоркина С. Магия побед. Издательство: Эксмо 2017.

Дополнительная литература для педагога

1. Архипов Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек., СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого, – М.: Физкультура и спорт, 1988. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб: Респекс Люкси, 1996.
3. Белова Н.А., Терехина, Р.Н. Методика обучения танцевальным упражнениям. – Санкт-Петербург, 1991.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2001.
5. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт, 2001
6. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. - Санкт-Петербург, 1998.
7. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Учебник для тренеров, преподавателей и студентов физической культуры.– М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003.
8. Карпенко Л.А., Белокопытова Ж.А. Художественная гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. -Киев, 1991.
9. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лика – Пресс, 2000,
10. Куракина С.В., Пшеничникова Г.Н. Применение технических средств при обучении броскам и вращениям на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике: «Физкультурное образование Сибири» № 2, – Омск, 1997.
11. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Методические разработки. - Киев, 1998.
12. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
13. Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005
16. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: Уч.-метод. пособие., – Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2002.
17. Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Алексеева В. В. Что такое искусство? — М., 2001.
2. Выготский Л. С. Психология искусства. — М., 2007.
3. Слуцкий В.Н. Элементарная педагогика, или как управлять поведением человека. – М., 2002.
4. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. – М., 199.
5. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 18 лет). – М., 2008.
6. Мелик-Пашаев А. А. Педагогика искусства и творческие способности. - М., 2006.
7. Мелик-Пашаев А. А., Новлянская З.Н. Ступеньки к творчеству: художественное развитие ребенка в семье. — М., 2007.
8. Претте М.-К., Копальдо А.В. Творчество и выражение. В 2ч.— М., 2005.
9. Хрестоматия по возрастной психологии./Сост. И.В. Дубровина и др. – АМ., 2009.

Интернет – ресурсы

1. Художественная гимнастика для вас: http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi_o_khudozhestvennoj_gimnastike/7-1-0-63.
2. Сайт о художественной гимнастике: figgimnastika.sitecity.ru.
3. Фестиваль художественной гимнастики: http://www.youtube.com/watch?v=07I9np_X0tM&feature=related. http://www.youtube.com/watch?v=4NkvOZlhIbM.
4. Нормативы ОФП: http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (электронный ресурс) http://www.minsport.gov.ru.
6. Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики (электронный ресурс) http://www.vfg.ru.
7. Официальный интернет-сайт Нижегородской Федерации художественной гимнастики(электронный ресурс) http://nnovrgf.ru.