

**Министерств образования Новгородской области
Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 3»
Школа искусств Творческого Центра «Визит»**

Рассмотрена
на Педагогическом Совете
Протокол №77 от 15.08.2023 г.

Утверждаю
Директор ГООУ «Гимназия №3»
_____ Д.А.Паршонкова
От 15.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА»**

Уровень – углублённый.
Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Случанко Н.В.
Педагог дополнительного образования

Великий Новгород
2023 год

Пояснительная записка

Программа «Гимнастика» **начального уровня**, имеет **художественную направленность** и разработана на основе авторской программы педагога дополнительного образования [детской хореографической школы целковского муниципального района московской области](#) Погодиной Е.В., 2010 г

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом от 30 декабря 2020 года № 517-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613н. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы».

Программа реализуется на отделении хореографии школы танца Творческого Центра «Визит» ГАОУ «Гимназия №3».

Актуальность программы заключается в том, что дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных данных. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении обучающимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. Для успешных занятий хореографическим искусством, учащимся школы искусств необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных

данных детей. Данную проблему помогает решить учебный предмет «Гимнастика».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что положительное выполнение данного курса обеспечивает овладение двигательными навыками и умениями, влияющими на восприятие и усвоение обучающимися хореографических дисциплин. Занятия гимнастикой не только повышают физические данные воспитанников, но и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классическим, народно-сценическим, историко-бытовым и современным танцами.

Основная цель программы - формирование у учащихся двигательных навыков, подготовка опорно-двигательного аппарата для выполнения гимнастических элементов, повышение общих физических данных воспитанников, необходимых для овладения ими приёмов хореографического искусства.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать понятие гармонического развития форм и функций организма (ловкость, выносливость, физическая сила);
- научить следить за осанкой.

Развивающие:

- развить природные физические данные через укрепление суставно-двигательного и мышечно-связочного аппарата;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность.

Воспитывающие:

- привить трудолюбие;
- воспитать терпение, собранность и дисциплину;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации сокращено количество учебных часов в неделю до 1 часа, за счет сокращения времени теоретических занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации программа: 7-8 лет.

Срок реализации образовательной программы – 1 год обучения.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на **добровольные** одновозрастные группы детей от 9 до 25 человек.

В целом состав групп остается постоянным и может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
- смена места жительства;
- противопоказания по здоровью.

Продолжительность занятий:

1 час в неделю - 40 минут.

Ожидаемый результат и способы определения результативности.

По окончании обучения:

Учащийся должен знать:

- строение тела и некоторые анатомические термины;
- правила поведения на занятиях;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- комплекс разминочных упражнений.

Учащийся должен уметь:

- выполнять комплекс разминочных упражнений;
- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении), ощущение натянутых ног, удержание разведенных в сторону ног в положении на спине, «полушпагаты», «лягушки» сидя, лежа, упражнения на животе, растяжки, наклоны туловища в «складки»;
- выполнять комплекс акробатических упражнений: подготовка к кувырку вперед, перекаты вперед, назад; кувырок вперед; стойки на руках; кувырок вперед в группировке; стойки;
- выполнять комплекс упражнений на развитие равновесия: укрепление мышц ног; удержание равновесия на одной ноге; работа над равновесием на одной ноге; удержание на полупальцах; стоечная осанка в упоре лежа; устойчивость на одной ноге с другой удерживаемой в различных положениях;
- выполнять комплекс прыжков: простой прыжок на двух ногах на месте; разведение ног в прыжке; простой прыжок и с пружин; прыжок с разбега; разножки с места; толчковые прыжки-пружинки.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- ***зачётные занятия (декабрь);***
- ***переводные экзамены (май);***



Учебный план

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	10	1	9
3.	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
4.	Акробатическая подготовка	4	1	3
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	4		4
6.	Прыжки	6		6
Итого:		36	4	32

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Воспитанники должны освоить упражнения, развивающие силу, гибкость, эластичность мышц и связок; закрепить спортивные навыки.

1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Практика (1 час)

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

2. Тема 2. Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория (1 час)

Знакомство учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Беседы о влиянии физических упражнений на организм человека.

Практика (9 часов)

Общеразвивающие упражнения:

- бег и прыжки на месте;
- наклоны корпуса спокойные и резкие стоя и сидя;
- работа с равновесием;
- наклоны туловища – ноги врозь;
- упражнения лежа;
- упражнения для мышц пресса и спины;
- укрепление мышц голеностопа;
- «шпагаты»;

3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (10 часов)

Теория (1 час)



Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Практика (9 часов):

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении);
- ощущение натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «полушпагаты»;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- растяжки;
- наклоны туловища в «складки».

4. Тема 4. Акробатическая подготовка (4 часа)

Теория (1 час)

Беседы об акробатике. Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений, силу.

Практика (3 часа):

- подготовка к кувырку вперед;
- перекаты вперед, назад;
- кувырок вперед;
- стойки на руках;
- кувырок вперед в группировке;
- стойки.

5. Тема 5. Развитие равновесия (4 часа)

Практика (4 часа)

Стойчая подготовка:

- укрепление мышц ног;
- удержание равновесия на одной ноге;
- работа над равновесием на одной ноге;
- удержание на полупальцах;
- стойчая осанка в упоре лежа;
- устойчивость на одной ноге с другой удерживаемой в различных положениях

6. Тема 6. Прыжки (6 часов)

Практика (6 часов):

- простой прыжок на двух ногах на месте;
- разведение ног в прыжке;
- простой прыжок и с пружин;
- прыжок с разбега;
- «разножки» с места;
- толчковые прыжки-пружинки.
-

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Учебная и методическая литература по гимнастике. DVD-диски с материалами по гимнастике в хореографии

Рекомендации по организации занятий

Программа предусматривает различные формы проведения занятий - теоретические и практические.

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на

- словесные (беседа, рассказ-объяснение);
- наглядные (демонстрация педагогом, показ действия, показ упражнения, показ видеозаписей);
- практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приёмами работы);
- разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений);
- закрепление материала.

Предполагается посещение концертов и открытых занятий других творческих коллективов.

Дидактический материал представлен:

1. аудиоаппаратура
2. видеотека
3. фонотека

Материально-техническое оснащение занятий:

1. Спортивный зал для занятий
2. Скамейки;
3. Зеркала;
4. Станки для занятий хореографией;
5. Маты;
6. Шведская стенка;
7. Кабинет для переодевания.

**Календарный учебный график
на 2022-2023 учебный год
программа «Гимнастика»
1 год обучения
группа 01-01Г**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	11.09	19.20-20.00	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.128	Беседа
2.	18.09	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
3.	25.09	19.20-20.00	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
4.	02.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
5.	09.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
6.	16.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
7.	23.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
8.	30.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
9.	06.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
10.	13.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
11.	20.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
12.	27.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
13.	04.12	19.20-20.00	Беседа	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
14.	11.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
15.	18.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	

16.	25.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
17.	08.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
18.	15.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
19.	22.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
20.	29.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
21.	05.02	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
22.	12.02	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
23.	19.02	19.20-20.00	Беседа	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
24.	26.02	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
25.	04.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
26.	11.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
27.	18.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
28.	25.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
29.	01.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
30.	08.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
31.	15.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
32.	22.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
33.	29.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
34.	06.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
35.	13.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
36.	20.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК /под ред. В.М.Смолевского. – М.,ФиС, 1987.
2. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Ромашова Л.Т. Педагогический контроль за процессом физического воспитания в общеобразовательной школе /Учебное пособие – Смоленск: СГИФК, 1995.
4. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов программы общеобразовательной школы: Учебное пособие/ СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта – СПб., 1997.
5. Холизин. Воспитание осанки у детей. - М.:Физкультура и спорт, 1969.
6. Лях В.И. Гибкость и методика её развития //Физкультура в школе № 1, 1998.
7. Ганат, С. А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребенка/ С. А. Ганат. — М., 2008.
8. Матросова, О. В. Дыхательная гимнастика [Электронный ресурс]. - 2011.
9. Зациорский, В. М. Физические качества / В. М. Зациорский. — М., 1970.
10. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М., 1984.
11. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии / Е. А. Лукьянова. — М., 1979.
12. Нарушения осанки у детей. Серия «Здоровье нации». — Ростов-на-Дону, 2009.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб., 1996.
2. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1983.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982.