Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Уфимский городской Дворец детского творчества им. В.М. Комарова»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от 03.08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«УГДДТ им В.М. Комарова»

_____ И.М. Якупов
Приказ от 03.08.2021 № 184

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«по художественной гимнастике»

(возраст обучающихся – 4-12 лет, срок реализации программы – 3 года)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Н.С. Гилязова

Уфа -2021 г

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….
УЧЕБНЫЙ ПЛАН……..
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……..
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ …….
ЛИТЕРАТУРА ……..

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Одной из форм физического воспитания детей является спортивно-оздоровительный кружок по художественной гимнастике.

Художественная гимнастика - один из видов спорта, близкий к искусству танца, способствующий эстетическому воспитанию детей.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. 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 расширяют общий кругозор занимающихся, развивают любовь к искусству, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Художественная гимнастика способствует формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности, координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями без предмета и с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по

содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

Программа рассчитана на 3 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна

Отличие данной программы заключается в сочетании разных направленностей: спорта, искусства, элементов балета, акробатики, воспитания художественного образа в целом, по частям. Также новизна программы заключается в изучении элементов современной художественной гимнастики, обновлен и расширен список рекомендуемых упражнений, образовательный процесс основан на дифференцированном подходе к обучающимся. Все занимающиеся художественной гимнастикой делятся на две группы: группа ОФП и группа углубленного изучения с выполнением нормативных разрядов.

Особенности программы «художественная гимнастика», отличающие ее от других уже существующих программ, заключаются: в создании благоприятных условий для интеллектуального и духовного воспитания личности, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации учащихся.

В процессе реализации программы создаются условия вхождения в мир гимнастики широкому кругу детей с разными физическими и музыкальными

данными и способностями. В процессе занятий расширяется художественное воображение, исполнительское мастерство учащихся.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что художественная гимнастика – универсальна. Она вызывает интерес не только у занимающихся гимнастикой, но и у представителей многих видов спорта, так как одно из основных требований в спорте –целенаправленное развитие мышечных групп. Поэтому художественная гимнастика – основа для успешного совершенствования в любом виде спорта.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена педагогическими подходами к ее реализации:

- экспериментирование;
- создание ситуации доверительного общения, ровного эмоционального состояния, душевного комфорта;
- создание ситуации успеха;
- использование игровых технологий;
- стимулирование стремления к повышению образовательного уровня;
- восприятие обучающегося как самостоятельной личности.
- партнёрство и сотрудничество.
- фестивальная деятельность, участие в соревнованиях как этап образовательного процесса.

Обучающиеся определяют ближайшие и дальние цели обучения с учётом их возможностей, задатков и характера. Прививаются навыки самооценки деятельности и своих возможностей.

Цель программы

Основной целью программы является формирование знаний, умений и навыков в сложно координационном виде спорта - художественная гимнастика, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, отбор перспективных учащихся.

Задачи:

На занятиях художественной гимнастики решаются следующие задачи:

1. Обучающие (предметные):

- обучение правилам поведения на занятиях, технике безопасности;
- изучение материала по технической, теоретической, тактической, общей и специальной физической, психологической, хореографической подготовке;
- обучение навыкам публичных выступлений.

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

2. Воспитательные:

- формирование коллектива обучающихся - спортсменов;
- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка, дисциплины;
- воспитание чувства трудолюбия, толерантности, гражданственности, патриотизма, самостоятельности, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;
- воспитание коммуникативных навыков;
- воспитание потребности к занятиям физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- формирование спортивной мотивации;
- воспитание самостоятельности, ответственности.

3. Развивающие:

- гармоническое развитие форм и функций организма детей;
- формирование двигательных способностей детей;
- воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

Возраст и особенности детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на детей дошкольного и школьного возраста, с разными возрастно-психологическими особенностями.

Анатомо-физиологические особенности детей 4-12 лет:

1) в этот период происходит ускорение роста, происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают. Отсюда – долговязость.
2) Происходит увеличение мышц и мышечной силы, но мышцы не способны к длительном у напряжению. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не уставал при длительной физической нагрузке. Необходим отдых.
3) Диспропорция сердечно-сосудистой системы. Сердце растет быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например, потемнение в глазах, головные боли.
4) Нарушение со стороны нервной ситсемы:
    - повышенная возбудимость;
    - вспыльчивость;
    - раздражительность;
    - склонность к аффектам (- это кратковременно бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, связано с неудовлетворение жизненно-важных потребностей). Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, бывают раздражительны, капризны. Все это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости, конфликтам во взаимоотношениях. Родители должны знать, что эти особенности объективны и они быстро пройдут.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 4-12 лет.

Количество воспитанниц в группе – до 15 человек.
При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Вариативность и разноуровневость содержания программы

Программа рассчитана на детей дошкольного и школьного образования с разным уровнем подготовленности.

Срок реализации дополнительной образовательной программы - 3 года.

Формы занятий

Формы организации образовательного процесса - групповая. Учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Формы проведения занятий: беседа, лекция, практическое занятие, контрольное занятие, соревнование.

Режим занятий

Занятия проводятся для первого и второго годов обучения 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся для третьего года обучения 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты и формы аттестации

При освоении программы отслеживаются три вида результатов: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития обучающихся.

- **предметные результаты**

– обучающиеся овладеют определенными элементами хореграфии, техникой исполнения определенных элементов, упражнений, танца с предметами и без предмета;

- обучающиеся будут ознакомлены с ОФП;

– обучающиеся будут знать историю и современные направления художественной гимнастики как вида спорта и искусства;

– обучающиеся приобретут навыки публичных выступлений.

- **личностные результаты:**

у обучающихся будут сформированы такие качества как трудолюбие, целеустремленность, нацеленность на результат, такие чувства как самоуважения и уважения к другой личности.

- **метапредметные результаты**:

- обучающиеся будут уметь понимать проблему, почему получается или не получается та или иная задача или элемент танца, выдвигать гипотезу, структурировать материал, выделять причинно-следственные связи, формулировать выводы;

- обучающиеся будут уметь самостоятельно оценивать собственную деятельность, определять сферу своих интересов;

- обучающиеся смогут анализировать информацию, использовать в самостоятельной деятельности.

Прогнозируемые результаты

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- простейшие элементы хорографии;
- определенные элементы танца;
- ОФП;
- навыки работы с определенными предметами;
- иметь навыки публичных выступлений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «художественная гимнастика» обеспечивает комплексный подход к оценке текущих и промежуточных результатов программы и позволяет осуществить оценку динамики достижения детей, а также включает описание объекта, форм, периодичность и содержание мониторинга. Отслеживание результатов осуществляется через начальный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Начальный контроль обучающихся проводится в начале учебного года. Определяются уровня развития детей, их творческих и физических способностей и особенностей.

Текущий контроль обучающихся проводится педагогом с целью установления фактического уровня знаний после каждого раздела дополнительной общеобразовательной программы, их практических умений и навыков. Форма текущего контроля оделяется педагогом с учетом уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых в работе образовательных технологий и др.

Текущий контроль проводится в следующих формах: устный опрос, дискуссия, тестирование, практическая работа.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся определяется педагогом, результаты текущего контроля фиксируются.

Промежуточный контроль обучающихся с целью определения степени освоения обучающимися содержания всего объема дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний, практических умений и навыков. Проводится в следующих формах: тестирование, соревнование.

Форму проведения промежуточного контроля обучающихся определяет педагог с учетом уровня обученности детей, содержания рабочей программы, используемых педагогом образовательных технологий.

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце учебного года или курса обучения. Определяются изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определяются результаты обучения. Проводится Открытый урок.

Грамоты, дипломы, благодарности, присвоение спортивных разрядов, журналы преподавателя являются документальной формой подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 лет)

ГРУППА № 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	**5**	**4**	**9**	Опрос
2	История возникновения и становления художественной гимнастики	**3**	**-**	**3**	Опрос
3	**Общеразвивающие упражнения**	**1**	**8**	**9**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
4	**ОФП (спецподготовка)**	**-**	**14**	**14**	Наблюдение сдача нормативов
5	Акробатика	**2**	**16**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
6	Вольные упражнения без предмета	**1**	**16**	**17**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
7	Хореография.	**1**	**22**	**23**	Опрос, наблюдение
8	Работа с предметом (скакалка)	**1**	**17**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
9	Работа с предметом (мяч)	**1**	**17**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
10	Упражнения на снарядах (шведская стенка, скамейка)	**1**	**14**	**15**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов

Итого	**16**	**128**	**144**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ)

ГРУППА № 4

Техническое оснащение: спортивный зал, ковер для заняиия художественной гимнастикой, предметы: скакалки, мячи, обручи, видеокамера, магнитофон, диски, учебные материалы.

Тема № 1 Введение:

ТЕОРИЯ

Ознакомление с образовательной программой объединения.

План работы на текущий учебный год.

Вводный инструктаж по технике безопасности работы в спортивном зале и работы с предметами.

ПРАКТИКА

Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос.

Тема № 2 История возникновения и становления художественной гимнастики

ТЕОРИЯ

Айседора Дункан как основательница художественной гимнастики.

История образования художественной гимнастики и ее распространение по всему миру.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос.

Тема № 3 Общеразвивающие упражнения

ТЕОРИЯ

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основным занятием.

ПРАКТИКА

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
Упражнение на скорость, реакцию. Бег с переходом на шаг.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 4 ОФП (спецподготовка)
ПРАКТИКА
Подкачка мышц живота и спины. Все виды растяжек.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 5 Акробатика
ТЕОРИЯ
Подготовка суставов к основным акробатичным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основным занятием.
ПРАКТИКА
Разучивание акробатических элементов (мосты, боковые перевороты, перевороты вперед, назад).
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 6 Вольные упражнения без предмета
ТЕОРИЯ
Знакомство с танцевальными элементами: «галоп», «полечка», различные танцевальные шаги.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса танцевальных упражнений.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 7 Хореография.
ТЕОРИЯ
Введение в хореографию как основа танца.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса основных позиций рук и ног. Работа у станка.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение.

Тема № 8 Работа с предметом (скакалка)
ТЕОРИЯ
Знакомство с предметом. Техника безопасности работы со скакалкой.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 9 Работа с предметом (мяч)
ТЕОРИЯ
Знакомство с предметом. Техника безопасности работы с мячом.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса упражнений с мячом.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 10 Упражнения на снарядах (шведская стенка, скамейка)
ТЕОРИЯ
Назначение общеразвивающих упражнений: работа у шведской стенки (растяжка)
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
К концу года дети первого года обучения будут **знать** (группы начальной подготовки для детей 4-7 лет):

- художественную гимнастику как вид спорта;
- историю возникновения и становления художественной гимнастики;
- имена мировых мастеров в мировой истории;
- основные правила проведения соревнований по разным категориям;
- технику безопасности работы в спортивном зале;
- принципы здорового образа жизни любого человека и принципы здорового образа жизни спортсменов.

К концу года дети первого года обучения будут **уметь** (группы начальной подготовки для детей 4-7 лет):

- выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять различные упражнения на развитие различных видов мышц с применением;
- выполнять восстановительные упражнения;
- правильно использовать предмет (мяч, скакалку) в движении;
- понимать и чувствовать ритм и уметь двигаться под музыку.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 лет)

ГРУППА № 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	**3**	**2**	**5**	Опрос
2	История возникновения и становления художественной гимнастики	**2**	**-**	**2**	Опрос
3	Общеразвивающие упражнения	**1**	**5**	**6**	Опрос, наблюдение. сдача нормативов
4	ОФП (спецподготовка)	**-**	**8**	**8**	Наблюдение сдача нормативов
5	Акробатика	**1**	**8**	**9**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
6	Вольные упражнения без предмета	**1**	**8**	**9**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
7	Хореография.	**1**	**7**	**8**	Опрос, наблюдение.
8	Работа с предметом (скакалка)	**1**	**8**	**9**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
9	Работа с предметом (мяч)	**1**	**8**	**9**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
10	Упражнения на снарядах (шведская стенка, скамейка)	**1**	**6**	**7**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов

Итого	**12**	**60**	**72**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ)

ГРУППА № 5

Техническое оснащение: спортивный зал, ковер для заняиия художественной гимнастикой, предметы: скакалки, мячи, обручи, видеокамера, магнитофон, диски, учебные материалы.

Тема № 1 Введение:

ТЕОРИЯ

Ознакомление с образовательной программой объединения.

План работы на текущий учебный год.

Вводный инструктаж по технике безопасности работы в спортивном зале и работы с предметами.

ПРАКТИКА

Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос.

Тема № 2 История возникновения и становления художественной гимнастики

ТЕОРИЯ

Айседора Дункан как основательница художественной гимнастики.

История образования художественной гимнастики и ее распространение по всему миру.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос.

Тема № 3 Общеразвивающие упражнения

ТЕОРИЯ

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основным занятием.

ПРАКТИКА
Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
Упражнение на скорость, реакцию. Бег с переходом на шаг.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 4 ОФП (спецподготовка)
ПРАКТИКА
Подкачка мышц живота и спины. Все виды растяжек.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 5 Акробатика
ТЕОРИЯ
Подготовка суставов к основным акробатичным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основным занятием.
ПРАКТИКА
Разучивание акробатических элементов (мосты, боковые перевороты, перевороты вперед, назад).
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 6 Вольные упражнения без предмета
ТЕОРИЯ
Знакомство с танцевальными элементами: «галоп», «полечка», различные танцевальные шаги.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса танцевальных упражнений.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 7 Хореография.
ТЕОРИЯ
Введение в хореографию как основа танца.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса основных позиций рук и ног. Работа у станка.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение.

Тема № 8 Работа с предметом (скакалка)
ТЕОРИЯ
Знакомство с предметом. Техника безопасности работы со скакалкой.
ПРАКТИКА

Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 9 Работа с предметом (мяч)
ТЕОРИЯ
Знакомство с предметом. Техника безопасности работы с мячом.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса упражнений с мячом.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 10 Упражнения на снарядах (шведская стенка, скамейка)
ТЕОРИЯ
Назначение общеразвивающих упражнений: работа у шведской стенки (растяжка)
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
К концу года дети первого года обучения будут **знать** (группы начальной подготовки для детей 4-7 лет):

- художественную гимнастику как вид спорта;
- историю возникновения и становления художественной гимнастики;
- имена мировых мастеров в мировой истории;
- основные правила проведения соревнований по разным категориям;
- технику безопасности работы в спортивном зале;
- принципы здорового образа жизни любого человека и принципы здорового образа жизни спортсменов.

К концу года дети первого года обучения будут **уметь** (группы начальной подготовки для детей 4-7 лет):

- выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять различные упражнения на развитие различных видов мышц с применением;
- выполнять восстановительные упражнения;
- правильно использовать предмет (мяч, скакалку) в движении;
- понимать и чувствовать ритм и уметь двигаться под музыку.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (для детей 8-10 лет)

ГРУППА № 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности и спортивная терминология	**2**	**2**	**4**	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	**1**	**5**	**6**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
3	ОФП (спецупражнения)	**-**	**17**	**17**	Наблюдение, сдача нормативов
4	Акробатика	**1**	**14**	**15**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
5	Хореография.	**1**	**12**	**13**	Опрос, наблюдение
6	Вольные упражнения без предмета	**1**	**16**	**17**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
7	Вольные упражнения с предметом (скакалка)	**1**	**16**	**17**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
8	Вольные упражнения с предметом (мяч)	**1**	**16**	**17**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
9	Вольные упражнения с предметом (обруч)	**1**	**16**	**17**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
10	Упражнения на снарядах (шведская стенка, скамейка)	**1**	**11**	**12**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов.
11	Психологическая подготовка	**1**	**2**	**3**	Опрос, наблюдение

12	Подготовка к соревнованиям	**1**	**5**	**6**	Опрос, наблюдение, тестирование.
Итого		**12**	**132**	**144**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (для детей 6-8 лет)

ГРУППА № 3

Техническое оснащение: спортивный зал, ковер для занятия художественной гимнастикой, предметы: скакалки, мячи, обручи, видеокамера, магнитофон, диски, учебные материалы.

Тема № 1 Техника безопасности и спортивная терминология
ТЕОРИЯ
Ознакомление с образовательной программой объединения.
План работы на текущий учебный год.
Вводный инструктаж по технике безопасности работы в спортивном зале и работы с предметами.
ПРАКТИКА
Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос.

Тема № 2 Общеразвивающие упражнения
ТЕОРИЯ
Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка мышц, суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основным занятием.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
Упражнение на скорость, реакцию. Бег с переходом на шаг.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 3 ОФП (спецупражнения)
ПРАКТИКА
Подкачка мышц живота и спины. Все виды растяжек.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 4 Акробатика

ТЕОРИЯ

Подготовка суставов к основным акробатичным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основным занятием.

ПРАКТИКА

Разучивание акробатических элементов (мосты, боковые перевороты, перевороты вперед, назад).

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 5 Хореография.

ТЕОРИЯ

Введение в хореографию как основа танца

ПРАКТИКА

Разучивание комплекса основных позиций рук и ног. Работа у станка.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение.

Тема № 6 Вольные упражнения без предмета

ТЕОРИЯ

Знакомство с танцевальными элементами, различные танцевальные шаги.

ПРАКТИКА

Разучивание комплекса танцевальных упражнений.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 7 Вольные упражнения с предметом (скакалка)

ТЕОРИЯ

Техника безопасности работы со скакалкой. Разучивание новых элементов.

ПРАКТИКА

Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 8 Вольные упражнения с предметом (мяч)

ТЕОРИЯ

Техника безопасности работы с мячом. Разучивание новых элементов.

ПРАКТИКА

Разучивание комплекса упражнений с мячом.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 9 Вольные упражнения с предметом (обруч)
ТЕОРИЯ
Знакомство с предметом. Техника безопасности работы с обручем.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса упражнений с обручем.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 10 Упражнения на снарядах (шведская стенка, скамейка)
ТЕОРИЯ
Назначение общеразвивающих упражнений: работа у шведской стенки (растяжка)
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов..

Тема № 11 Психологическая подготовка
ТЕОРИЯ
Беседы с учениками. Просмотр соревнований различного уровня.
ПРАКТИКА
Техника дыхания. Психологический настрой.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение.

Тема № 12 Подготовка к соревнованиям
ТЕОРИЯ
Разбор различных ситуаций, возникающих во время соревнований. Обсуждение результатов участия в соревнованиях.
ПРАКТИКА
Контроль и исправление ошибок.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, тестирование.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
К концу года дети второго года обучения будут **знать**:

- технику безопасности работы в спортивном зале;
- особенности проведения соревнований, общие правила судейства;
- историю возникновения художественной гимнастики в России;
- знаменитых чепионов России, Европы, мира;
- принципы составления правильного распорядка дня спортсменов;

- правильное сочетание нагрузки по группам мышц на тренировке;
- новые упражнения на развитие различных мышц (растяжка, подкачка);
- способы улучшенной проработки сложных элементов;
- различные ситуации, возникающие во время соревнований и методы самоподготовки к ним.

К концу года дети второго года обучения будут **уметь**:

- выполнять вольные упражнения с учетом сложных элементов;
- правильно подбирать рацион питания;
- правильно составлять индивидуальный тренировочный план;
- выполнять усложненные комплексы упражнений на развитие разных групп мышц, используя различное спортивное оборудование;
- выполнять усложненный комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно настраиваться и уверенно участвовать в соревнованиях городского уровня
- выполнять различные упражнения на развитие различных видов мышц с применением;
- выполнять восстановительные упражнения;
- правильно использовать предмет (мяч, скакалку, обруч) в движении;
- понимать и чувствовать ритм и уметь двигаться под музыку.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(группы углубленного совершенствования детей 11-12 лет)

Группа № 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности и спортивная терминология	**2**	**2**	**4**	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	**1**	**7**	**8**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
3	ОФП (спецупражнения)	**-**	**13**	**13**	Наблюдение, сдача нормативов
4	Акробатика	**1**	**11**	**12**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
5	Хореография.	**1**	**10**	**11**	Опрос, наблюдение
6	Вольные упражнения без предмета	**1**	**17**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
7	Вольные упражнения с предметом (скакалка)	**1**	**17**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
8	Вольные упражнения с предметом (мяч)	**1**	**17**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
9	Вольные упражнения с предметом (обруч)	**1**	**17**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
10	Упражнения на снарядах (шведская стенка, скамейка)	**1**	**9**	**10**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов.
11	Психологическая подготовка	**1**	**5**	**6**	Опрос, наблюдение

12	Подготовка к соревнованиям	**1**	**7**	**8**	Опрос, наблюдение, тестирование.
Итого		**12**	**132**	**144**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(группы углубленного совершенствования детей 11-12 лет)

Группа № 1

Техническое оснащение: спортивный зал, ковер для занятия художественной гимнастикой, предметы: скакалки, мячи, обручи, видеокамера, магнитофон, диски, учебные материалы.

Тема № 1 Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ

Ознакомление с образовательной программой объединения.

План работы на текущий учебный год.

Вводный инструктаж по технике безопасности работы в спортивном зале и работы с предметами.

ПРАКТИКА

Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос.

Тема № 2 Общеразвивающие упражнения

ТЕОРИЯ

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка мышц, суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основным занятием.

ПРАКТИКА

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.

Упражнение на скорость, реакцию. Бег с переходом на шаг.

КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 3 ОФП (спецупражнения)
ПРАКТИКА
Подкачка мышц живота и спины. Все виды растяжек.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 4 Акробатика
ТЕОРИЯ
Подготовка суставов к основным акробатичным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основным занятием.
ПРАКТИКА
Разучивание акробатических элементов (мосты, боковые перевороты, перевороты вперед, назад).
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 5 Хореография.
ТЕОРИЯ
Введение в хореографию как основа танца
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса основных позиций рук и ног. Работа у станка.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение.

Тема № 6 Вольные упражнения без предмета
ТЕОРИЯ
Знакомство с танцевальными элементами, различные танцевальные шаги.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса танцевальных упражнений.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 7 Вольные упражнения с предметом (скакалка)
ТЕОРИЯ
Техника безопасности работы со скакалкой. Разучивание новых элементов.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 8 Вольные упражнения с предметом (мяч)
ТЕОРИЯ
Техника безопасности работы с мячом. Разучивание новых элементов.

ПРАКТИКА
Разучивание комплекса упражнений с мячом.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 9 Вольные упражнения с предметом (обруч)
ТЕОРИЯ
Знакомство с предметом. Техника безопасности работы с обручем.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса упражнений с обручем.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 10 Упражнения на снарядах (шведская стенка, скамейка)
ТЕОРИЯ
Назначение общеразвивающих упражнений: работа у шведской стенки (растяжка)
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов..

Тема № 11 Психологическая подготовка
ТЕОРИЯ
Беседы с учениками. Просмотр соревнований различного уровня.
ПРАКТИКА
Техника дыхания. Психологический настрой.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение.

Тема № 12 Подготовка к соревнованиям
ТЕОРИЯ
Разбор различных ситуаций, возникающих во время соревнований. Обсуждение результатов участия в соревнованиях.
ПРАКТИКА
Контроль и исправление ошибок.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, тестирование.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
К концу года дети третьего года обучения будут **знать**:

- необходимую информацию медико-биологическую: о различных мышцах, о пульсе и его измерении и контроле;
- правила соревнований, судейства;
- правильную организацию тренировочного процесса;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- необходимость восстановления организма после тренировок и как правильно это делать;
- значение общеразвивающих упражнений для спортсмена;
- различные виды спортивного оборудования (шведская стенка, мат, перекладина, утяжелители), их назначение и правила их использования
- как правильно выполнять основные упражнения с использованием спортивноготоборудования;
- как правильно психологически настроиться на выступление на соревнованиях;
- базовые элементы с предметами и без предмета;
- знаменитых чепионов России, Европы, мира;
- принципы составления правильного распорядка дня спортсменов;
- правильное сочетание нагрузки по группам мышц на тренировке;
- новые упражнения на развитие различных мышц (растяжка, подкачка);
- способы улучшенной проработки сложных элементов;
- различные ситуации, возникающие во время соревнований и методы самоподготовки к ним.

К концу года дети третьего года обучения будут **уметь**:

- выполнять базовые элементы с предметом и без предмета;
- правильно подбирать рацион питания;
- правильно составлять индивидуальный тренировочный план;
- выполнять усложненные комплексы упражнений на развитие разных групп мышц, используя различное спортивное оборудование;
- выполнять усложненный комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно настраиваться и уверенно участвовать в соревнованиях городского уровня;
- выполнять различные упражнения на развитие различных видов мышц с применением;
- выполнять восстановительные упражнения;
- правильно использовать предмет (мяч, скакалку, обруч) в движении;
- понимать и чувствовать ритм и уметь двигаться под музыку;
- выполнять вольные упражнения с учетом сложных элементов;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(группы углубленного совершенствования детей 11-12 лет)

Группа № 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности и спортивная терминология	**2**	**2**	**4**	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	**1**	**7**	**8**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
3	ОФП (спецупражнения)	**-**	**13**	**13**	Наблюдение, сдача нормативов
4	Акробатика	**1**	**11**	**12**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
5	Хореография.	**1**	**10**	**11**	Опрос, наблюдение
6	Вольные упражнения без предмета	**1**	**17**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
7	Вольные упражнения с предметом (скакалка)	**1**	**17**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
8	Вольные упражнения с предметом (мяч)	**1**	**17**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
9	Вольные упражнения с предметом (обруч)	**1**	**17**	**18**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
10	Упражнения на снарядах (шведская стенка, скамейка)	**1**	**9**	**10**	Опрос, наблюдение, сдача нормативов.
11	Психологическая подготовка	**1**	**5**	**6**	Опрос, наблюдение

12	Подготовка к соревнованиям	**1**	**7**	**8**	Опрос, наблюдение, тестирование.
Итого		**12**	**132**	**144**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(группы углубленного совершенствования детей 11-12 лет)

Группа № 2

Техническое оснащение: спортивный зал, ковер для занятия художественной гимнастикой, предметы: скакалки, мячи, обручи, видеокамера, магнитофон, диски, учебные материалы.

Тема № 1 Техника безопасности и спортивная терминология
ТЕОРИЯ
Ознакомление с образовательной программой объединения.
План работы на текущий учебный год.
Вводный инструктаж по технике безопасности работы в спортивном зале и работы с предметами.
ПРАКТИКА
Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос.

Тема № 2 Общеразвивающие упражнения
ТЕОРИЯ
Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка мышц, суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основным занятием.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
Упражнение на скорость, реакцию. Бег с переходом на шаг.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 3 ОФП (спецупражнения)
ПРАКТИКА
Подкачка мышц живота и спины. Все виды растяжек.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 4 Акробатика
ТЕОРИЯ
Подготовка суставов к основным акробатичным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основным занятием.
ПРАКТИКА
Разучивание акробатических элементов (мосты, боковые перевороты, перевороты вперед, назад).
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 5 Хореография.
ТЕОРИЯ
Введение в хореографию как основа танца
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса основных позиций рук и ног. Работа у станка.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение.

Тема № 6 Вольные упражнения без предмета
ТЕОРИЯ
Знакомство с танцевальными элементами, различные танцевальные шаги.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса танцевальных упражнений.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 7 Вольные упражнения с предметом (скакалка)
ТЕОРИЯ
Техника безопасности работы со скакалкой. Разучивание новых элементов.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 8 Вольные упражнения с предметом (мяч)
ТЕОРИЯ
Техника безопасности работы с мячом. Разучивание новых элементов.

ПРАКТИКА
Разучивание комплекса упражнений с мячом.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 9 Вольные упражнения с предметом (обруч)
ТЕОРИЯ
Знакомство с предметом. Техника безопасности работы с обручем.
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса упражнений с обручем.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 10 Упражнения на снарядах (шведская стенка, скамейка)
ТЕОРИЯ
Назначение общеразвивающих упражнений: работа у шведской стенки (растяжка)
ПРАКТИКА
Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, сдача нормативов.

Тема № 11 Психологическая подготовка
ТЕОРИЯ
Беседы с учениками. Просмотр соревнований различного уровня.
ПРАКТИКА
Техника дыхания. Психологический настрой.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение.

Тема № 12 Подготовка к соревнованиям
ТЕОРИЯ
Разбор различных ситуаций, возникающих во время соревнований. Обсуждение результатов участия в соревнованиях.
ПРАКТИКА
Контроль и исправление ошибок.
КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ – опрос, наблюдение, тестирование.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
К концу года дети третьего года обучения будут **знать**:

- необходимую информацию медико-биологическую: о различных мышцах, о пульсе и его измерении и контроле;
- правила соревнований, судейства;
- правильную организацию тренировочного процесса;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- необходимость восстановления организма после тренировок и как правильно это делать;
- значение общеразвивающих упражнений для спортсмена;
- различные виды спортивного оборудования (шведская стенка, мат, перекладина, утяжелители), их назначение и правила их использования
- как правильно выполнять основные упражнения с использованием спортивноготоборудования;
- как правильно психологически настроиться на выступление на соревнованиях;
- базовые элементы с предметами и без предмета;
- знаменитых чепионов России, Европы, мира;
- принципы составления правильного распорядка дня спортсменов;
- правильное сочетание нагрузки по группам мышц на тренировке;
- новые упражнения на развитие различных мышц (растяжка, подкачка);
- способы улучшенной проработки сложных элементов;
- различные ситуации, возникающие во время соревнований и методы самоподготовки к ним.

К концу года дети третьего года обучения будут **уметь**:

- выполнять базовые элементы с предметом и без предмета;
- правильно подбирать рацион питания;
- правильно составлять индивидуальный тренировочный план;
- выполнять усложненные комплексы упражнений на развитие разных групп мышц, используя различное спортивное оборудование;
- выполнять усложненный комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно настраиваться и уверенно участвовать в соревнованиях городского уровня;
- выполнять различные упражнения на развитие различных видов мышц с применением;
- выполнять восстановительные упражнения;
- правильно использовать предмет (мяч, скакалку, обруч) в движении;
- понимать и чувствовать ритм и уметь двигаться под музыку;
- выполнять вольные упражнения с учетом сложных элементов;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ К ОБУЧАЮЩЕМУ БЛОКУ

Основой к данному разделу программы послужили методические рекомендации по художественной гимнастике (для детско-юношеских клубов, спортивных школ различного типа).

Сенситивные периоды развития двигательных качеств. Теоретическая подготовка.

Формирование у занимающихся специальных знаний необходимо для успешной деятельности в любом виде спорта. Осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов, теоретических занятий самоподготовки воспитанников в условиях УТС). Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательном у стрессу, надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках. Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движения и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создают необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Методическое обеспечение к воспитательному блоку:

Свободное время является одним из важных средств формирования личности. Использование свободного времени является своеобразным индикатором культуры, круга духовных потребностей и интересов конкретной личности [1, 2].

Досуг по смыслу представляет собой деятельность в свободное время вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой человек восстанавливает свою способность к труду и развивает в себе, в основном, те умения и способности, которые невозможно усовершенствовать в сфере трудовой деятельности [3].

Культурно-досуговая деятельность оказывает активное формирующие влияние на личность, что говорит о её высокой общественной значимости [4].

Культурно-досуговая деятельность конструктивна. Она обогащает духовный мир человека, формирует его личность, развивает эстетически, нравственно, физически. Культурно-досуговая деятельность способствует умножению духовной культуры. Культурно-досуговая деятельность также содействует созданию культурной среды, что положительно влияет на человеческие взаимоотношения [5].

Досуговая деятельность реализовывается через систему досуговых мероприятий. Она спонтанна, так как отражает изменчивость и неустойчивость интересов молодежи, скорей, планируется, чем программируется. Здесь важно помнить о следующем:

- нужно выдерживать «красную линию», она – грань меры, допустимая грань во всем: в секции необходимо создать и удерживать демократический дух между воспитанниками и педагогами, переход за линию ведет к панибратству, лжедружбе, нужна разумная дистанция в отношениях. Нарушение линии ведет к разрушению нормальных контактов между ребятами и педагогами.

- это касается и информации любого толка (политики, истории национальных проблем и т.п.), а именно ее содержание «в подтексте».

- организация деятельности, связанная с риском для жизни, здоровья, психики детей. В детстко-подростковом досуге много зон риска (походы, игры, которые порой не безобидны). «Красная линия» контролирует выбираемы предел, его подсказывает личный опыт, интуиция, осторожность. Здесь важно все: меры досуговой деятельности, санитарно-гигиеническая сторона досуга, безопасность игр и реквизита и т.д.

- досуг в целом – дело коллективное, но союз единомышленников является вдохновителями, организаторами любого дела и мероприятия. Это актив ребят или взрослых (родителей, друзей коллектива).

- в работе, в сотрудничестве с детьми нельзя терять высоты (надо отслеживать качество дел, отношений, слов, помыслов), то есть четко должна прослеживаться ценность дела, мероприятия для личностного развития и гражданского становления ребенка.

- любой ребенок должен реализовываться. Личная реализация общих ценностей – регулятор социального поведения. Апатию и инфантилизм, энерцию у ребят рождают неудачи, а в досуге заложен резерв удач, здесь говорим о ситуации успешности для всех и для каждого.

В основе воспитательного блока лежат:

- игра – воображаемая или реальная деятельность, организуемая среди ребят для обучения досуга, общения, развития. Позиция ребенка зависит от отводимой ему роли в игре, ее целей и может быть различной: от наблюдателя до организатора.
- мероприятие – относительно завершенная совместная деятельность в определенный фиксированный промежуток времени, организуемая педагогом с воспитательно-образовательной целью. Позиция ребенка как и в игре может быть разной. Учитывая школьную нагрузку у ребят, основная доля досуговых мероприятий приходится на субботний день, так как он самый свободный на неделе и у ребят, и у родителей. Главными движущими силами в секции являются детско-подростковый актив секции и родительский комитет. Подбор кандидатур в актив и комитет имеет важное значение для формирования и развития коллектива, клубной атмосферы и деятельности, поэтому наблюдение, просьбы, беседы, поручения – это основные педагогические приемы на этапе формирования детско-подросткового актива и родительского комитета, совместное планирование и рефлексия прошедшего на этапе развития и подведения итогов деятельности. Уклад секции, его традиции тоже воздействую на воспитанников и их родителей. Общие сборы воспитанников, афиширование достижений воспитанников, система стимулирования – все это в комплексе воздействует на оебенка, способствует его «удержанию» в секции.

Воспитательный блок

Секция художественной гимнастики – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе художественной гимнастики, но и вне ее. Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- работа в кружке художественной гимнастики;
- каникулярное время;
- работа с родителями;
- взаимодействие с социумом.

Разнообразие форм и содержания досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру в общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и кружками по месту жительства.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагерей с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях, содействуют становлению молодого поколения. Возможность провести весело и интересно время в общении всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью обучающихся.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

ЛИТЕРАТУРА

1. «Досуг и статус» // Молодежь, - СПб: 2002 г., №10, С 24.
2. Петрова З.А. Методология и методика социологических исследований культурно-досуговой деятельности: Учебное пособие. – М.: МГИК, 2000.- С.92-108.
3. Бакалаврская работа «Особенности организации культурного досуга в условиях села» выпускника А.А. Лопатеевой. Красноярск-2017 г. С. 7.
4. Каган М.С. Философия культуры. — СПб, 1996.
5. Аванесова, Г. А. Культурно-досуговая деятельность: теория и практика организации: учебное пособие для студентов вузов / Г. А. Аванесова. – Москва : Аспект Пресс. С. 12-13.
6. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. Москва 2014.
7. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001.
8. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986.
9. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008.
10. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008.
11. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004.
12. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987.
13. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. – 2004.
14. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004.
15. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000.
16. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001.
17. Степанова И. А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики. СПб. Изд-во СП6 ГАФК, 1996 г.

18. Карпенко А. А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике. СПб. Изд-во СП6 ГАФК. 1998 г.
19. Бирюк Е. В., Овчинникова Н. А. Хореографическая подготовка в спорте. Киев. Изд-во КГИФК, 1990 г.
20. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
21. Головихин Е.В. Образовательная программа для УДО по художественной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) 4–6 лет.