

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Белоярская средняя школа»

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО классных
руководителей
от 28 августа 2024 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Румянцева В.Е. _____
28 августа 2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 6-16 лет

Составитель:

Раменская Дарья Владимировна
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» физкультурно – спортивной направленности, модифицированная. Программа направлена на массовый уровень оздоровительно - развивающую гимнастику для гармоничного физического развития детей. Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по эстетической гимнастике. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность программы заключается в использовании принципа целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, а также тесной взаимосвязи музыки и движения. Гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020г. №61573);

При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

1. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Белоярская средняя школа».

Новизна программы состоит в том, что программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Эта программа позволяет обучающимся раскрывать таланты в абсолютно различных, но очень интересных и современных направлениях образовательной деятельности. Модульное построение программы позволяет обучающимся осваивать как отдельные модули, являющиеся самостоятельными, так и в комплексе программы в целом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» включает в себя 5 образовательных модулей.

1 год обучения - 5 модулей (150 учебных часов)

- Образовательный модуль «Юность гимнастики» (42 учебных часа);
- образовательный модуль «Гимнастика для всех» (25 учебных часов);
- образовательный модуль «Искусство грации» (20 учебных часов);
- образовательный модуль «Гимнастика гармония красоты и силы» (49 учебных часов);
- образовательный модуль «Гимнастика: совершенство и успех» (14 учебных часов).

Междисциплинарный подход является основой (фундаментом) для реализации конвергентных программ и в более широком понимании конвергентного образования в дополнительном образовании. Это создает условия для формирования у обучающихся целостной картины мира, в которой каждый из них чувствует себя органично и готов принимать деятельное участие в ее совершенствовании. Количество учебных часов разделов и тем учебно – тематического плана носит рекомендательный характер. Педагог может уменьшать или увеличивать количество часов в учебном плане с учетом интересов детей и их родителей. Потребностей, уровня подготовленности обучающихся и других условий.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1. Нравственность – физкультурно-спортивная поведения, общения, культуры.
2. Волевые проявления, смелость, решительность, настойчивость и др.
3. Отношение к труду, трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться.

4. Эстетика, ощущение и оценка красоты движений, поз.
5. Здоровый образ жизни, соблюдение оптимального здорового режима.
6. Мировоззрение, высокий уровень знаний и убеждений.

Принципы построения программы:

Общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

Спортивные: направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

Методические: опережающее развитие физических качеств, ранее освоение сложных элементов;

Соразмерности: оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

В соответствии с «Положением о дистанционном обучении» предполагается при реализации данной программы дистанционное обучение с применением информационно телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников, дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, on-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она охватывает всех желающих заниматься физической культурой и эстетической гимнастикой. Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания, эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие. При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися.

Цель Программы - формирование разносторонних способностей обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи обучения:

Воспитательные:

- формировать интерес обучающихся к двигательной деятельности;
- воспитывать самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;

Развивающие:

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать адаптационные возможности и способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Обучающие:

- ознакомить с правильными двигательными умениями и навыками выполнения отдельных двигательных действий;
- познакомить с эффективными приемами работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

Срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» рассчитана на 1 год обучения: - 150 учебных часов (*базовый уровень*). Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися программы.

Учебный процесс по данной программе начинается:

первый год обучения с 13 ноября, второй и последующие годы обучения - с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

Комплекс основных характеристик образования Объем

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Юные гимнастки»	42	25	150
2	Образовательный модуль «Гимнастика для всех»	25		
3	Образовательный модуль «Искусство грации»	20		
4	Образовательный модуль «Гимнастика – гармония красоты и силы»	49		
5	Образовательный модуль «Гимнастика: совершенство и успех»	14		

Календарный учебный план

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	25	150	13.11	31.08

Учебный план на 25 недель тренировочных занятий

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Образовательный модуль «Юность гимнастики»	42	-	42
2	Образовательный модуль «Гимнастика для всех»	25	10	15
3	Образовательный модуль «Искусство грации»	20	6	14
4	Образовательный модуль «Гимнастика – гармония	49	18	31

	красоты и силы»			
5	Образовательный модуль «Гимнастика: совершенство и успех»	14	4	10
Итого:		150	38	113

Формы обучения: очная

Формы организации обучения: индивидуальная, по группам

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, тесты, открытые занятия и т.д.
Воспитательная деятельность	Участие в массовых мероприятиях, показательные выступления. Участие в соревнованиях разного уровня, отчетные соревнования т.д.

Режим занятий

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий: 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа 45 минут. Между учебными занятиями предполагается перерыв 10 минут.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности:

Личностные результаты:

- Осознавать ответственность за общее благополучие своей этнической принадлежности.
- Проводить рефлексивный анализ собственной учебной деятельности.
- Работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.
- Стремиться к самосовершенствованию.
- Формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую в себя, социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты:

- Замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Понимать значение работы над устранением ошибок.
- Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.
- Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Использовать разные средства информационного поиска (книга, словарь, энциклопедия, видео материал, наглядность.)
- Самостоятельно создавать алгоритм действий.
- Владеть общим рядом приёмов решения задач.
- Замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные результаты:

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей

физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Знания, умения, навыки. В результате освоения образовательной программы происходит формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование. К концу обучения гимнастки овладеют разнообразными знаниями, двигательными умениями и навыками, составляющими основу соревновательных композиций эстетической гимнастики; приобретут необходимые гигиенические навыки, навыки самоконтроля за состоянием здоровья; научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий; разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию; приобретут умения красиво, грациозно двигаться.

Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) программы:

Учебно – методическое обеспечение

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекаточный, мягкий, пружинистый высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. Комплексы или простейшие комбинации специфических упражнений эстетической гимнастики.
5. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
6. Подвижные и музыкальные игры.
7. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2-3 раза в неделю по 2 часа и должны различаться по содержанию, например:

- 1-е занятие: разминка, упражнение, игры;
- 2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, растяжка;
- 3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка;

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости

3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров

В работе применяются следующие методы обучения:

Наглядный – в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца;

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Формы проведения занятий

Процесс обучения в эстетической гимнастике осуществляется путем последовательного проведения отдельных учебно - тренировочных занятий. Организация занятий может носить разные формы: самостоятельную - утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.; демонстрационную – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

Основной, наиболее эффективной формой занятий эстетической гимнастикой является занятие, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием. Занятие проводится под руководством педагога - тренера в рамках определенного расписания. Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса обучения юных гимнасток. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся. Как и в любом другом виде спорта в эстетической гимнастике различают теоретические и практические занятия. **Теоретические занятия** проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток.

Практические занятия являются основной формой подготовки юных гимнасток. Основная форма обучения – тренировочное занятие, в котором осуществляются целенаправленные обучающие воздействия, решаются спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. При выполнении тех или иных упражнений необходимо четко определить, какой способ организации занимающихся дает возможность их активизировать, изменять плотность занятия и повышать к нему интерес, то есть является наиболее целесообразным. Упражнения эстетической гимнастики характеризуются, в основном, произвольным управлением движениями. Однако, в отличие от художественной гимнастики, где обучающиеся свободно перемещаются по площадке, в эстетической гимнастике движения ограничиваются искусственно установленными правилами – синхронностью двигательных действий в группе. Поэтому наиболее распространенными способами организации занимающихся являются групповые: фронтальный; фронтально-групповой; индивидуально-групповой, поточный. При фронтальном способе организации занятия упражнения выполняются всеми занимающимися одновременно. Его можно использовать в подготовительной части занятия для проведения хореографии, комплекса СФП на полу, в основной части при разучивании несложных элементов (простейшие повороты, равновесия, прыжки, волнообразные и пружинные движения), развивая у девочек навык «чтения с листа», а

также в заключительной части в заданиях, направленных на развитие внимания, при подведении итогов занятия. При таком построении занятия все гимнастки находятся под постоянным присмотром тренера.

При фронтально-групповом способе упражнения выполняются группами (шеренгами). Количество одновременно работающих гимнасток на площадке может быть от 3-4 до 5-6. Таким способом можно тренировать один и тот же материал, при этом отрабатывая синхронность исполнения и согласованность взаимодействий гимнасток. Дробя группу на пары и небольшие отделения, тренер облегчает решение задачи удержания четких линий, рисунка движений и т.д. В таком построении удобно проводить прыжковую и акробатическую разминки, совершенствовать качество выполнения простых движений. Для этого способа организации занимающихся достаточно небольшой дорожки, что очень важно в заполненных до отказа залах.

Индивидуально-групповой способ (работа по отделениям) заключается в делении группы на 3-4 отделения, выполняющих в порядке очередности разные упражнения. Этот способ используется при отработке уже ранее хорошо изученного материала, без повышенного внимания к гимнасткам со стороны тренера. Это воспитывает самостоятельность, ответственность и дисциплинированность гимнасток. Желательно в группе выбрать лидеров, которые могут возглавить в них работу над каким-либо заданием. Затем, используя соревновательный метод, определить лучшую подгруппу. Данный способ эффективен при отработке композиции и ее частей.

Материально – техническое обеспечение:

1. Спортивный или хореографический класс (зал).
2. Типовые учебно-наглядные пособия и учебное оборудование по физической культуре согласно государственным документам.
3. Музыкальная аппаратура, аудиокассеты, CD.
4. Костюмы для концертных номеров.
5. Спортивное оборудование и дополнительное нестандартное оборудование.
6. Медицинское оборудование. Медицинская аптечка.

Кадровое обеспечение:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309081

Владелец Ельчанинова Оксана Викторовна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025