



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 «ЛИГР»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
« 02 » 09 2013г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
« 06 » сентября 2013 г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Художественная гимнастика для детей дошкольного
и младшего школьного возраста»

Срок реализации программы 3 года

Автор программы:
Глухман А. А. ,
Тренер-преподаватель
МБОУ ДОД ДЮСШ №1 «ЛИГР»

Новосибирск, 2014

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»
АННОТАЦИЯ

Срок реализации программы 3 года

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Художественная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста», (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Учебная образовательная программа для учащихся спортивно-оздоровительных групп предполагает реализацию на возрастной категории занимающихся 4–7 лет. Возможность применения художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста обоснована в работе автора Калугиной Г.К.[7], которая отмечает, что применение художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста повышает его эффективность и оказывает положительное влияние на динамику показателей здоровья, физического и психического развития, физической подготовленности детей, при соблюдении следующих условий:

- а) использования средств художественной гимнастики, адекватных возрастным возможностям, фактическому физическому состоянию детей 4–7 лет, и направленных на реализацию задач дошкольного физического воспитания;
- б) увеличения доли базовых упражнений оздоровительной направленности за счет сокращения средств специальной подготовки;
- в) создания в процессе выполнения упражнений художественной гимнастики педагогических ситуаций, стимулирующих развитие психических процессов у детей.

Программа составлена с учётом данных рекомендаций. Ее содержание составляют упражнения художественной гимнастики, направленные на реализацию задач дошкольного физического воспитания; общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой художественной гимнастики; стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета (волны, равновесия, повороты, прыжки); упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой); элементы акробатики, хореографии, пантомимы.

В Программе значительно увеличена доля базовых упражнений художественной гимнастики оздоровительной направленности (обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп) за счет сокращения средств специальной подготовки (ряда упражнений с предметами).

При составлении Программы, учтена необходимость: создания педагогических ситуаций, стимулирующих развитие психических процессов у детей, предусматривающих использование образных названий упражнений; привлечения внимания детей к количественной и качественной оценке находящихся в зоне детского восприятия предметов; прослушивания соответствующих фонограмм;

применения зрительных и слуховых сигналов и ориентиров; использования элементов фольклора и детской поэзии; включения заданий на ориентировку в пространстве.

Программа составлена с учётом возрастных особенностей физического и психического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Занятия по Программе с детьми от 4 лет позволяют организовать необходимую систему спортивного отбора, сэкономить средства, время и усилия, а также развить необходимые психофизические качества для специализации – художественная гимнастика.

Программа состоит из пояснительной записки, в которой изложены цели и задачи образовательной программы на этапе СОГ, в нормативной части (часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса). Методическая часть содержит рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса, структуру и методы обучения, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал.

Образовательная программа «Художественная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» (далее Программа) разработана для обучающихся 4–7 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения и предусмотрена для обучающихся, не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Содержание данной программы направлено на оптимизацию учебно-тренировочного процесса и предусматривает поэтапное развитие способностей.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физкультурной направленности.

Отличительной особенностью данной программы являются субъект – субъектные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником, что предполагает большой объём индивидуальных взаимодействий.

Чтобы процесс реализации Программы был эффективным, предполагается установление контакта с каждым родителем для получения информации о ребёнке для нивелирования возможных проблем и трудностей: отсутствия у детей знаний о правильном поведении на занятии; небольшой объём знаний в области физической культуры; слабое физическое развитие; низкий уровень двигательной активности; отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельностью.

Задачи Программы:

- **Образовательные:**
 - обучение элементарным гимнастическим упражнениям
 - обучение правилам поведения на занятиях физическими упражнениями
- **Развивающие:**
 - формирование познавательной активности
 - развитие кондиционных и координационных способностей
- **Воспитательные:**
 - воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом
 - воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания
 - воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе

– воспитание коммуникативных навыков

В основу Программы заложены дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- **в области теории и методики физической культуры и спорта:**
 - история развития художественной гимнастики;
 - элементарные сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
 - **в области общей и специальной физической подготовки:**
 - освоение простейших комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, координации) и их гармоничное сочетание;
 - укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
 - **в области художественной гимнастики:**
 - овладение основами доступных технических элементов;
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся нагрузок;
- в области хореографии:
- формирование навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, способности к импровизации.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СОГ-1
 по программе дополнительного образования детей «Художественная гимнастика для детей
 дошкольного и младшего школьного возраста» (общеразвивающая)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
	Базовая часть												
Теоретическая подготовка	1		1				1						3
Психологическая подготовка				1						1			2
Восстановительные мероприятия			1							1			2
Воспитательная работа	1				1			1					3
Итого часов													10
	Физическая подготовка												
ОФП	11	11	11	11	13	13	13	13	11	11	11	11	140
СФП	13	15	13	14	13	14	13	13	15	13	14	12	162
Итого часов													302
Всего часов													312

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СОГ-2
 по программе дополнительного образования детей «Художественная гимнастика для детей
 дошкольного и младшего школьного возраста» (общеразвивающая)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
	Базовая часть												
Теоретическая подготовка	1		1					1					3
Психологическая подготовка				1						1			2
Восстановительные мероприятия			1								1		2
Воспитательная работа	1				1			1					3
Итого часов													10
	Физическая подготовка												
ОФП	11	11	11	11	13	13	13	13	11	11	11	11	140
СФП	13	15	13	14	13	14	13	13	15	13	14	12	162
Итого часов													302
Всего часов													312

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СОГ-3
 по программе дополнительного образования детей «Художественная гимнастика для детей
 дошкольного и младшего школьного возраста» (общеразвивающая)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
	Базовая часть												
Теоретическая подготовка	1		1					1					3
Психологическая подготовка			1							1			2
Восстановительные мероприятия			1								1		2
Воспитательная работа	1				1				1				3
Итого часов													10
	Физическая подготовка												
ОФП	11	11	11	11	13	13	13	13	11	11	11	11	140
СФП	13	15	13	14	13	14	13	13	15	13	14	12	162
Итого часов													302
Всего часов													312