

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр детского творчества «Приокский»

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № 1,
от «30» августа 2017 г.



Председатель
Педагогического совета

С.И.Орлова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Художественная гимнастика»

Возраст детей: 6-9 лет
Срок реализации: 2 года

Составлена
педагогом
дополнительного образования

Я.О.Будкиной

Рязань 2017

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» относится к программам физкультурно – спортивной направленности. Данная программа рассчитана для групп начальной подготовки на период обучения 2 года (дети 6 – 9 лет).

Актуальность:

Современный уровень развития художественной гимнастики требует длительной, кропотливой и упорной работы, направленной на развитие специальных физических качеств (гибкости, силы, прыгучести, быстроты, выносливости), владения техникой многообразных и сложных упражнений без предмета и с предметом, развитие специфических способностей (пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности). В связи с этим начальную подготовку в художественной гимнастике целесообразно рассматривать как период создания прочной двигательной базы для дальнейшего специализированного технического совершенствования.

Отличие настоящей программы состоит в целеполагании, выборе форм организации образовательного процесса, условиях отбора. Особое внимание в учебно – тренировочном процессе уделяется хореографической подготовке. В этой части реализации программа имеет интегрированный характер, т.к. занятия по хореографии проводятся педагогом хореографом.

Особенностью данной программы является четкое разграничение этапов подготовки и выделение начального этапа как основного в учебно-тренировочной работе. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа. Учебно – тренировочный процесс направлен на воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, овладение ими основами техники элементов художественной гимнастики, выборе спортивной специализации и выполнении контрольных нормативов.

Цель:

1. Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий художественной гимнастикой.
2. Укрепление здоровья детей;

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники гимнастических упражнений;
- обучению умению управлять своими движениями и координировать их;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности к художественной гимнастике;
- воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести,
- воспитания спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности;
- привитие необходимых гигиенических навыков;

Оздоровительные:

- повышение устойчивости детского организма к воздействию внешней среды, закаливание организма;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни;

Развивающие:

- развитие физических качеств: гибкости, ловкости, выносливости, силы, равновесия, быстроты, прыгучести);
- развитие ритмической координации;

Формы и режим занятий: 1. Групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию. 2. Участие в прикидках и соревнованиях по ОФП. 3. Просмотр и методический разбор учебных кинофильмов и программ, а также соревнований с участием ведущих гимнасток. 4. Индивидуальные занятия. 5. Самостоятельные занятия – домашнее

задание по совершенствованию физических качеств с учетом особенностей каждого ребенка.
 6. Подготовка и сдача зачетов по теории и контрольных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке).

Формой подведения итогов является участие обучающихся в соревнованиях: контрольные и календарные, сдача контрольных нормативов.

Учебный план

Содержание занятий	<u>Расчет учебных часов</u>	
	1 год	2 год
<u>Теоретические занятия:</u>		
1. Физическая культура и спорт.	1	1
2. Краткий обзор развития и состояния художественной гимнастики.		1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние занятий физическими упражнениями.	1 1	1 1
4. Гигиена, закаливание, режим питания.		1
5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, самомассаж.		1
6. Меры предупреждения травм, помощь.		1
7. Основы техники упражнений художественной гимнастики.		1
8. Общая и специальная физическая подготовка, ее роль.	1	
9. Психологическая подготовка.	1	1
10. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике, правила соревнований.		
11. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.		1
12. Зачеты.		1
Итого часов на теоретические занятия	5	12
<u>Практические занятия:</u>		
1. Общая физическая подготовка.	31	56
2. Специальная физическая подготовка.	34	57
3. Изучение и совершенствование техники упражнений.	72	87
4. Участие в соревнованиях.	По календарному плану	По календарному плану
5. Контрольные испытания	2	4
Итого часов на практические занятия	139	204
Всего часов	144	216

Ожидаемые результаты от реализации программы:

1. оздоровление, физическое и психическое развитие обучающихся посредством занятий художественной гимнастикой;
2. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
3. приобретение учащимися двигательных навыков и умений, необходимых для последующих занятий художественной гимнастикой;
4. закалка, повышение сопротивляемости организма занимающихся к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, снижение уровня заболеваемости детей;
5. отбор одаренных детей в учебно-тренировочные группы детско – спортивной юношеской школы для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства.