ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета

«01» октября 2022 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ДО «ИСТЦ
«Лабиринт Юникум»

_____Н.В. Матюхина

«01» октября 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

специально разработано и адаптировано для

АНО ДО "ИСТЦ "Лабиринт Юникум"

Новосибирск 2022 г.

Scanned by TapScanner

ОПИСАНИЕ

Организация образовательной деятельности строится на основе интереса и содержит танцевально-спортивно-игровые ситуации, для того, чтобы развивать у ребенка интерес к занятию художественной гимнастикой.

Основная форма организации работы с детьми – организованная деятельность с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей каждого ребенка. Учебный материал подается в игровой форме, не утомительной для ребенка и более захватывающей.

Практическая значимость образовательной деятельности состоит в том, что в ней содержатся подробный перечень движений, элементов, танцевальных игр, их структурированный порядок, адаптированный под отдельный возраст учеников и конкретное количество часов, затраченных на занятия дошкольной художественной гимнастикой в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план по художественной гимнастике на 1 год обучения

(3-4 года)

1. История развития художественной гимнастики. (4 часа)
2. Освоение простейших комплексов физических упражнений. (13 часов)
3. Овладение основами доступных технических элементов. (14 часов)
4. Приобретение опыта выступлений, путем участия в показательных номерах. (10 часов)
5. Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств. (12 часов)
6. Овладение навыков работы со скакалкой. (14 часов)

Занятия проходят 2 раза в неделю: продолжительность 30 минут

Scanned by TapScanner

Учебный план по художественной гимнастике на 2 год обучения

(5-6 лет)

1. Элементарные сведения о строении и функциях организма человека. (8 часов)

2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, координации) и их гармоничное сочетание. (13 часов)

3. Повышение уровня функциональной подготовленности. (13 часов)

4. Приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации. (13 часов)

5. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. (12 часов)

6. Овладение навыков работы с мячом. (13 часов)

Занятия проходят 2 раза в неделю: продолжительность 45 минут.

Учебный план по художественной гимнастике на 3 год обучения

(6-7 лет):

1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. (7 часов)

2. Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию. (13 часов)

3. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся нагрузок. (13 часов)

4. Обучения акробатическим упражнениям. (12 часов)

5. Активное участие детей в показательных выступлениях и соревнованиях. (12 часов)

6. Обучение с обручем. (15 часов)

Занятия проходят 2 раза в неделю: продолжительность 45 минут.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Scanned by TapScanner

- Определение направления и содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы отделения художественной гимнастики.

- Выявление детей наиболее дисциплинированных, инициативных, работоспособных, целеустремленных, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Задачи программы:

Предметные:

– обучение элементарным гимнастическим упражнениям;

– обучение правилам поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные:

– формирование познавательной активности;

– развитие кондиционных и координационных способностей;

– укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки;

– использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Личностные:

– воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом;

– воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

– воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;

– воспитание коммуникативных навыков.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы обучающиеся **будут знать:**

- историю развития художественной гимнастики;

- элементарные сведения о строении и функциях организма человека;

Scanned by TapScanner

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В результате реализации программы обучающиеся **будут уметь:**

- овладение основами доступных технических элементов;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся нагрузок;

- освоение простейших комплексов физических упражнений.

У обучающихся могут быть развиты следующие **личностные качества:**

- уверенность в себе;

- дисциплинированность;

- умение работать в коллективе;

- развитие лидерских качеств.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Необходимо предоставить справку от педиатра, что никаких противопоказаний для дополнительных нагрузок (занятий спортом) у ребенка нет.

На занятия необходимо приходить в форме: гимнастический купальник, чешки.

Занятия платные.

Scanned by TapScanner

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Учебное помещение:

Занятия проходят в спортивном зале детского сада.

Материально-техническое обеспечение:

При отсутствии коврового или напольного покрытия для выполнения некоторых элементов разминки могут быть использованы индивидуальные гимнастические коврики. Для музыкального сопровождения педагог должен использовать звуковоспроизводящую аппаратуру, скакалки, мячи.

Информационное обеспечение: Колонка

Scanned by TapScanner