

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

Согласовано:

Методический совет

от «26» мая 2023 г.

Протокол № 6

Утверждаю:

Директор МОУ КОЦ «ЛАД»

И.В. Брожевич

«29» мая 2023 г.

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол № 3

«29» мая 2023 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по эстетической гимнастике «Дюймовочка» (продвинутый уровень)**

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Урядова В.В., педагог
дополнительного образования

Консультант: Пименова М.И., методист

Ярославль, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Обеспечение программы	10
4. Мониторинг образовательных результатов	11
5. Список информационных источников	12
Приложения	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Эстетическая гимнастика - новое направление гимнастики. Это очень молодой вид спорта, который за короткий промежуток времени уже отстоял свое право на существование. Каждая программа - маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Эстетическая гимнастика представлена как вид спорта и учебная дисциплина, а также как один из важнейших компонентов целостного развития личности, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство.

Движение под музыку - эффективный метод развития музыкальности, ритмичности, танцевальности дошкольника. Занятия приобщают девочек к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Общение с эстетической гимнастикой учит слушать музыку, воспринимать ее и оценивать. Танцевальные и гимнастические занятия развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по эстетической гимнастике «Дюймовочка» (продвинутый уровень) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391).
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими

	<p>рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)»).</p> <p>9. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп.</p> <p>10. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428.</p>
Актуальность программы	Актуальность программы состоит в том, что занятия развивают костно-мышечный аппарат, формируют красивую фигуру и полностью удовлетворяют потребность дошкольника в движении. Различные положения тела улучшают ориентировку в пространстве. Систематические занятия физическими упражнениями прекрасно формируют осанку, особенно в современный век всеобщей увлеченности компьютерной техникой, малоподвижности
Направленность программы	Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как она направлена на развитие физических способностей учащихся
Вид программы Отличительные особенности программы	Программа модифицированная, носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребёнка, т.е. является «гибкой». Отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся. После предлагаемой программы дошкольники переходят в следующие возрастные группы
Цель программы	Развитие двигательных способностей учащихся старшего дошкольного возраста средствами эстетической гимнастики
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - развивать общие и специальные физические способности: координацию, ловкость, гибкость, равновесие, быстроту и силу, пространственные ориентировки в статике и динамике в рамках возрастных возможностей; - развивать умение работать в команде, самостоятельность, дисциплину; - формировать позитивную мотивацию к участию в мероприятиях различного уровня
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - у учащихся наблюдается прирост нормативных показателей общих и специальных физических способностей: быстроты, силы, координации, ловкости, гибкости, равновесия, пространственные ориентировки в статике и динамике в рамках возрастных возможностей; - учащиеся формируются в команды для участия в мероприятиях различного уровня; - наблюдается высокий уровень самостоятельности и дисциплинированности на занятиях
Возраст учащихся	Программа рассчитана на учащихся 5-6 лет
Особенности комплектования групп	Группы комплектуются на основании итоговой аттестации учащихся по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Дюймовочка (начальный уровень)» и учащихся других объединений, обладающих высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, а также

	при наличии справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям
Объем и срок реализации программы	Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа в год
Формы и режим занятий	Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, в соответствии с утвержденным расписанием МОУ КОЦ «ЛАД» и требованиями СанПиН.
Формы подведения итогов	Формой подведения итогов реализации программы является выполнение нормативных требований

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1.	Общая физическая подготовка	1	14	15
2.	Специальная физическая подготовка	1	10	11
3.	Ритмическая гимнастика	2	10	12
4.	Хореография	1	9	10
5.	Акробатика	1	10	11
6.	Техника исполнения в эстетической гимнастике	1	10	11
7.	Диагностика	-	2	2
ИТОГО:		7	65	72

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория:

1) Инструктаж по ОТ. Беседа о правилах поведения на занятиях:

- занятия проводятся в спортивной одежде;
- не входить в спортивный зал без педагога;
- учащиеся должны в ходе занятий выполнять команды и требования педагога;
- при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений;

При ухудшении самочувствия, появление боли необходимо прекратить занятие и сообщить педагогу.

2) Терминология. Общая терминология, понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция», предварительная и исполнительная команды.

Практика: Комплекс упражнений у гимнастической стенки.

- выполнение упражнений с использованием спортивного снаряда. Упражнения на шведской стенке тренируют полостной и верхний плечевой пояс, используются для лечения и профилактики нарушений осанки, сколиоза, способствуют укреплению мышечного корсета, растяжению мышечно-связочного аппарата спины.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.

- выполнение упражнений с использованием спортивного снаряда. Упражнения тренируют основные группы мышц, направлены на развитие силы, гибкости.

Комплекс упражнений на координацию, баланс.

Комплекс упражнений для мышц рук и ног.

Определенный набор упражнений, направленный на развитие определенных групп мышц.

Комплекс упражнений на гибкость.

Определенный набор упражнений, направленный на развитие гибкости, подвижности суставов.

Комплекс упражнений в парах:

- выполнение упражнений с поддержкой партнера, за счет друг друга. Упражнения направлены на развитие основных групп мышц, развития гибкости, умение работать в паре.

Комплекс упражнений для мышц живота и спины.

Определенный набор упражнений, направленный на развитие определенных групп мышц.

- «Лодочка» - исходное положение: лежа на животе. Поднять вытянутые руки и ноги над полом, прогнуться, расслабить мышцы, вернуться в и.п.

- «Кошечка» - исходное положение: упор на коленях. 1- мах правой ногой назад, левая рука вверх, - и.п. Тоже левой ногой и правой рукой. Руки стараться поднимать как можно выше.

- встать лицом к гимнастической стенке и держась за нее, поднять прямую ногу назад – вверх. Плечи и спину держать ровно, не наклоняясь вперед.

- встать лицом к палке, одну ногу положить на нее, обе ноги должны быть прямыми. Наклонить корпус к ноге. Спину тоже держать прямо.

- исходное положение: лежа на животе - согнуть разведенные ноги и руками взяться за стопы. На счет 1-4 попытаться выпрямить ноги и приподнять верхнюю часть туловища, на счет 5-8, вернуться в и.п.

- сидя на полу, ноги согнуть в коленях, руки у груди. На счет 1- 4 выполнить поворот корпуса вправо, правым локтем коснуться левого колена, левую руку отвести назад и коснуться пола; на счет 5-8, вернуться в исходное положение.

- сидя на полу, ноги согнуть в коленях, руки у груди. На счет 1- 4 выполнить поворот корпуса вправо, правым локтем коснуться левого колена, левую руку отвести назад и коснуться пола; на счет 5-8, вернуться в исходное положение.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов

- стоя на коленях, руки опущены вниз. Прогнуться назад и вытянутыми руками достать до носков ног.

-упражнение «Качалка». Исходное положение: лежа на животе, дотянуться до согнутых ног и начать раскачиваться;

- стоя на коленях, скручивание корпуса, правой рукой коснуться левой пятки, также другую сторону

- стоя на коленях сильно прогнуться назад и двумя руками взяться за пятки («мостик на коленях»);

- лежа на спине, подняться на «мостик», сильно вытянуть локти и колени.

- лежа на животе, прогнуться назад на вытянутых руках;

- «колечко» (прогиб назад, опираясь руками в пол и согнув к голове ноги);

- «корзиночка» (руками взять ноги за щиколотки, прогнуться назад).

- шпагат, полу шпагат
- сед с глубоким наклоном вперед «складочка»;
- «лягушка»

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни.

Практика:

Упражнения на выворотность. Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить. На счет 1-2-3, опираясь руками на колени, опускать их как можно ниже к полу, на счет 4- вернуться в и.п.

- исходное положение: сидя на полу. На 1-2-3, развести ноги в стороны, одну ногу согнуть в коленях перед собой, на счет 4- поменять ногу.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, пружинными шагами);

- равновесие;

- упражнение на скамейке;

- равновесие с закрытыми глазами на правой и на левой ноге.

Пальчиковая гимнастика.

Развитие мелкой моторики пальцев рук, увеличение подвижности суставов.

Дыхательная гимнастика.

Умение правильно дышать вовремя, и после выполнения физических упражнений.

Дыхание – как форма расслабления и восстановления.

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств.

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;

Прыжки:

- Подскоки в продвижении;

- На месте перескоки с ноги на ногу;

- Прыжки с поджатыми ногами

- прыжки со скакалкой; на дух ногах, на правой на левой ноге, бег через скакалку, прыжки через двойную скакалку.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика

Теория: Знакомство с элементами музыкальной грамоты. Развитие музыкальности:

- формирование умения слушать и понимать музыку.

Практика: Специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой.

- Разновидности ходьбы с хлопками в ладоши и движениями рук.

- Задания на освоение ритма.

Ритмические упражнения танцевального характера.

-Музыкально-ритмические игры

- Игры для развития чувства ритма.

- Игры на определение мелодии.

- Игры на определение темпа.

Упражнения ритмической гимнастики направлены на воспитание ритма движений, способствуют развитию музыкальности и пластичной выразительности. Выполняя физические упражнения под музыку, занимающиеся воспроизводят ее ритм, темп, различными частями тела, применяя различные по длительности и амплитуде движения и сочетая их во времени и в пространстве, учатся исполнять хлопками и притопами простые ритмические рисунки.

Раздел 4. Хореография

Теория: Формирование правильного понимания красоты поз, линий, положений и движений тела, развитие культуры движений.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, воспитывает музыкальность.

При занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Практика:

- поклон;
- позиции ног I, II, III;
- положение рук: на поясе, за юбочку. Позиции рук: подготовительная, первая, вторая;
- повороты, наклоны головы;
- подскоки по диагонали;
- шаг галопа по диагонали;
- притопы – разные ритмы.
- упражнение на развитие художественно-творческих способностей: движения в образах зверей;
- этюд «Дождик».

Раздел 5. Акробатика

Теория: Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Понятие о спортивной акробатике. Запрещенные движения на занятиях акробатики.

Практика:

- перекаты;
- кувырок боком (назад, вперед);
- стойка на лопатках;
- стойка на руках;
- разучивание переворот боком (колесо).

Раздел 6. Техника исполнения в эстетической гимнастике

Теория: Разговор о правильном дыхании во время выполнения базовых элементов эстетической гимнастики. Понятие: базовые элементы, пружинные движения, расслабление

Практика: Базовые элементы эстетической гимнастики:

- волна;
- взмах;
- наклон, изгиб;
- расслабление;
- выпад;
- сжатие.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);
- руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
- целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение.

Расслабление

- это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роня" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роня" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, Туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Раздел 7. Диагностика

Практика: Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-апрель), направлено на выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей посредством занятий эстетической гимнастикой. (см. Приложение 2, 3)

Календарный учебный график реализации программы

- продолжительность реализации программы: сентябрь-май;
- количество учебных недель: 36;
- режим занятий: 2 занятия в неделю;
- продолжительность занятия: 1 академический час.

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

– **методическое обеспечение:**

Раздел	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма аттестации/ контроля
1.Общая физическая подготовка	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Самостоятельная работа, устный (письменный) опрос, аналитические материалы, диагностическая карта Диагностическая карта, проводится контрольное тестирование физических качеств. (три раза в год сентябрь, декабрь, май) открытое занятие, аналитические материалы
2.Специальная физическая подготовка	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Диагностическая карта, проводится контрольное тестирование физических качеств. (три раза в год сентябрь, декабрь, май) открытое занятие, аналитические материалы
3. Ритмическая гимнастика	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение; Репродуктивный метод, метод закрепления знаний (обсуждение, беседа)	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Диагностическая карта, итоговое занятие
4. Хореография	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Диагностическая карта, итоговое занятие
5. Акробатика	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Диагностическая карта, итоговое занятие

6. Техника исполнения в эстетической гимнастике	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Диагностическая карта, итоговое занятие
8. Диагностика	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические (обсуждение, беседа); контроля (диагностический)	Контрольно-измерительные материалы, наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы.	Тестирование физических качеств (три раза в год: сентябрь, декабрь, май) Проведение открытых занятий, аналитические материалы

– **материально-техническое обеспечение:**

- Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция, вода и т.п.).
- Зеркало на одной из стен.
- Вспомогательное помещение (раздевалка) для подготовки к занятиям.
- Технические средства: компьютер, музыкальный центр (ноутбук).
- Аудио-видеоматериалы: видеофильмы, аудиозаписи.
- Инструмент: магнитофон, флеш-носитель (для музыкального сопровождения).

Спортивное оборудование (инвентарь): скакалки, скамейки, гимнастическая стенка (шведская), гимнастические маты.

- кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование, высшей квалификационной категории, мастер спорта. Педагогом пройдена профессиональная переподготовка по профилю программы.

4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
1. Развивать общие и специальные физические способности: координацию и ловкость, гибкость и равновесие, быстроту и силу в рамках возрастных возможностей.	Уровень развития общих и специальных физических способностей	Высокий, средний, низкий уровень физических способностей, согласно выполнению возрастных нормативов	Контрольное тестирование
2. Развивать у учащихся умение работать в команде, самостоятельность, дисциплину	Уровень сформированности умения работать в команде; Уровень конфликтности на	Сформирована/не сформирована Высокий, средний, низкий уровень конфликтности	Наблюдение, опрос, беседа

	занятиях; Поведение на занятиях		
3. Формировать позитивную мотивацию к участию в мероприятиях различного уровня	Уровень мотивации к участию в мероприятиях различного уровня	Высокий, средний, низкий уровень мотивации	Анкетирование (родители), участие в мероприятиях различного уровня

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов

1. «Гимнастика и методика её преподавания». Учебник для факультетов физической культуры под редакцией Н.К. Меньшикова. СПб: Издательство РГГУ.
2. Артамонов Р.Н., Мотилявская Р.Е. «Пластическая гимнастика как форма оздоровительной массовой культуры 1992.
3. Барышева Н.В., Плотникова Е.Ю. «Исследование пластического выражения эмоциональных состояний гимнасток». Сборник научных статей. Алма-Ата: Казахский ГИФК. 1990
4. Башкорова Т.В. «Двигательно-пластическая подготовка специалистов в области физической культуры». Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. Майкоп. 2004;
5. Блазер П., Хетелманн А. «Импровизация и форма движения под воздействием музыки». Теория и практика физической культуры № 8. 2001.
6. Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей 1-4 класс». Учебное пособие. М.: Владос пресс. 2002
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк - М.: Просвещение, 1997
акалки, скамейки, гимнастическая стенка (шведская), мячи разного диаметра, гимнастические маты
8. Галстян Р.В. «Исследование ритма движений в гимнастических упражнениях». Сборник научно-методических трудов Армянского ГИФК. Выпуск 12. Ереван.1967.
9. Гаспарова Л.К. «Воспитание мягкости, плавности, слитности и выразительности движений в процессе занятий гимнастикой». Казахский государственный институт физической культуры. Алма-Ата.1965.
10. Крутецкий В.А. Психология - М.: Просвещение, 1986.
11. Немов Р.С. Психология. Книга 2. Психология образования. - М.: Владос, 1995.
12. Пберштейн Н.А. «О построении движений» М.: Медицина.1947.
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. – М.: Линка-пресс, 2006.
14. Тихомиорова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. – Ярославль: Академия развития, 1996..

Электронный ресурс

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/>(информационно-правовой портал «Гарант»).

2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 04.07.2014 N 41. -[Электронный ресурс] — Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168723/ (официальный сайт справочной правовой системы «Консультант Плюс»).

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/>(информационно-правовой портал «Гарант»).

Для родителей

Электронный ресурс

1. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71672230/>

1. Журнал для мамы и папы «Лиза. Мой ребенок», Рубрика: на планете «семья» с 2006-2018г., М.: Издательский дом «Бурда»;

2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, Ленинградское отделение, 1983.

3. Субботина Л.Ю. Детские фантазии. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006.

4. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. Ярославль: «Академия развития», 1996.