

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №303 от 30.08.2024
Директор
В.Н. Васильева



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Гимнастика с Soul Shine»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Разработчик:
Самойленко Александра Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Гимнастика с Soul Shine» имеет спортивную направленность.

Актуальность. Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек способствует физическому развитию обучающихся и укреплению здоровья.

Уникальностью данной программы является воспитание физических качеств, гибкости и выносливости.

Актуальность данной программы состоит в том, что раннее развитие физических качеств позволяет эффективно воздействовать на развитие ребенка. Полученные на занятиях навыки и знания дадут ребенку возможность к большим нагрузкам и большей амплитуде в танце.

Адресат программы. Программа адресована учащимся младшего, среднего и старшего школьного возраста (7-17 лет).

Отличительные особенности программы

В данной программе большое внимание уделяется общей физической подготовке и растяжке, которая имеет высокую актуальность в танце. Основная форма обучения детей – комбинированная. В программе применяется методическая разработка педагога по раскрытию способностей и возможностей обучающихся. Программа строится на основе интеграции ее содержания с формированием практических умений и навыков, которые отслеживаются через индивидуальную систему оценивания

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем программы.

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
72	144

Срок освоения программы – 1 года.

Цели и задачи программы.

Цель программы – общее физическое развитие детей разного возраста.

Задачи программы:

Обучающие:

- Развить у детей общие физические качества (гибкость, выносливость);

Развивающие:

- способствовать воспитанию и развитию физических качеств;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- воспитывать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов

Воспитательные:

- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида;
- воспитывать у детей интерес к занятиям гимнастикой, потребности в движениях;
- расширить социальный опыт, повысить коммуникативную компетентность учащихся, создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- содействовать формированию у учащихся потребности ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к гимнастике;
- станут активными, вежливыми и ответственными за коллектив;
- повысят коммуникативную компетентность учащихся.

Метапредметные:

- научатся понимать и анализировать важность гимнастики;
- смогут преодолеть скованность и закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания, выдерживать учебные физические нагрузки;
- научатся легко ориентироваться в пространстве учебного класса;
- обретут подвижность суставов;
- укрепят мышечный корсет;

Предметные:

- научатся свободно выполнять гимнастические упражнения в различном темпе, элементы современного танца в правильном темпе и характере.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации – русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп В группу первого года обучения принимаются дети младшего, среднего и старшего школьного возраста, имеющие склонность к танцевальной деятельности. Обязательным условием для зачисления является медицинское заключение о допуске к занятиям. Для просмотра и зачисления в группы современного танца на 1 год обучения проводится начальная диагностика.

Наполняемость групп - 1 год обучения – 15 человек.

Формы организации и проведения занятий:

Формы организации образовательного процесса: групповая, по звеньям, в парах и индивидуальная.

Формы проведения занятий: учебное занятие, мастер-класс.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 акад. часу (72 часа в год). Продолжительность академического часа для детей 5-8 лет – 35 минут, для детей 9-17 лет – 45 минут.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- учебный кабинет для занятий танцевальной деятельностью;
- раздевалки для учащихся;
- зеркала;
- музыкальный центр, телевизор, компьютер, проектор, экран;
- спортивная форма;
- кладовая для хранения используемых предметов (аудио- и видеозаписей, флеш-носителей, литературы, раздаточного материала для учащихся).

Программа предусматривает применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Кадровое обеспечение: Дополнительный узкопрофильный специалист не требуется.

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности	2	1	1	опрос
2.	Общая физическая подготовка	45	3	42	самостоятельная работа, зачет
3.	Акробатка	23	3	20	самостоятельная работа, зачет
4.	Промежуточная аттестация	2	-	2	зачетное, открытое занятия, самостоятельная работа, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы, игровая, конкурсная программа
Итого:		72	7	65	

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- познакомить обучающихся с гимнастикой;
- Сформировать систему специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в гимнастике
- научить выполнять компоненты различных видов подготовки используемых при обучении

Развивающие:

- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- развивать у учащихся двигательные способности (координацию движений, гибкость, выносливость, силу).

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов;
- способствовать повышению у учащихся самооценки,
- расширить социальный опыт;
- повысить коммуникативную компетентность учащихся;
- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида;
- содействовать формированию потребности ведения здорового образа жизни.

Содержание обучения

1. Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности.

Теория: Знакомство с содержанием обучения. Диагностика навыков и умений учащихся, их готовности к обучению, определение природных физических данных (слух, ритм, координация, эмоциональная выразительность). Правила поведения на улице. Правила дорожного движения. Правила поведения в учреждении и учебных классах. Противопожарная безопасность. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность прически, одежды и обуви для занятий). Правила личной гигиены.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений, основные исходные положения при выполнении движений.

Практика: Упражнения на формирование осанки, на коррекцию фигуры, силу ног, укрепление мышечного корсета; растяжки на полу. Упражнения на общую координацию движений и укрепление мышечного корсета.

Строевые упражнения

Понятия: строй, сомкнутый строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.

Строевые упражнения: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!», «На первый, второй - рассчитайся!» и т.д.

Повороты: направо, налево, кругом на месте, кругом в движении, пол – оборота на право, пол-оборота налево.

Построения: в шеренгу, колонны, круги. Перестроения: из шеренги в две шеренги.

Виды передвижения: строевой шаг, бег, прыжки.

Перемена направления движение по диагонали, противходом, змейкой, движение по кругу.

Размыкание: «На вытянутые руки». Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития гибкости (использование активной и пассивной гибкости) наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений:

«мосты»; лежа на животе, опираясь на предплечья, прогнуться, ноги согнуть в коленях и стараться коснуться ими головы («кольцо»); тоже в висе на стенке; прогибы на локтях, стоя на коленях, на животе и т.д.

Активные движения: махи назад, удержание ног во все стороны.

Упражнения для развития равновесия стойки на носках одной и 2-х ногах, равновесия во все стороны на одной ноге и на всей стопе.

Упражнения для развития подвижности суставов: шпагаты (поперечный, шпагат на левую, правую ноги), растягивание руками во все стороны, растягивание с помощью партнера; активная растяжка: махи во все стороны.

Упражнения для развития пластики: волны, взмахи, различная работа рук

Упражнения для развития силы мышц туловища и ног: из различных исходных положений стоя, сидя, лежа с различным положением рук наклоны вперед, в сторону, назад; повороты туловища в наклоне, круговые движения туловищем, «прогиб» назад; махи, ногами (прямыми, согнутыми) и отведение ног вперед, в сторону, назад; сгибание и разгибание стопы.

3. Акробатическая подготовка

Теория: изучение и освоение элементов акробатики, а также выполнение их в командах.

Практика:

- колесо (на руках, на локтях, на груди)
- кувырки (вперёд, назад, боком)
- стойка на лопатках
- стойка на лопатках с кувырком
- стойка на локтях, на руках (у опоры)
- перевороты (вперёд, назад)
- кувырки вперёд: в сед на колене, с быстрым подъёмом
- кувырки назад: на колени, в упор присев
- стойка на лопатках без рук
- стойка на груди с длительной фиксацией положения
- опускание в «мост» без помощи;
- стойка на лопатках с разнообразной работой ногами
- стойка в «мостике» на одной руке; переворот боком вправо и влево
- переворот вперёд на две ноги с помощью;

4. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме открытого занятия для родителей.

Планируемые результаты

Личностные:

- получают представление о гимнастике;
- получают представление о культуре внешнего вида и поведения в коллективе.

Метапредметные:

- разовьют концентрацию внимания;
- повысят уровень развития физических качеств (сила, выносливость, координация, гибкость);
- выработают способность выдерживать учебные физические нагрузки в комплексе танцевальной гимнастики.

Предметные:

- научатся ровно держать спину, ориентироваться в учебном классе;
- овладеют основными позициями и положениями рук, ног, головы;

Методические материалы

№	Разделы программы или тема	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности	Традиционное занятие, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Дидактический материал: аудиозаписи, видеозаписи.	Беседа, игровая, конкурсная программа
2.	Общая физическая подготовка	Традиционное занятие, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг).	Дидактический материал: индивидуальные коврики	Открытые занятия для родителей зачетные занятия
3.	Акробатическая подготовка	Традиционное занятие, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Дидактический материал: аудиозаписи, видеозаписи.	Открытые занятия для родителей зачетные занятия
4.	Традиционные мероприятия	Традиционное занятие, зачет, соревнования, ролевые и деловые игры,	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр	Дидактический материал: аудиозаписи, видеозаписи, фотографии,	Открытые занятия для родителей зачетные

		концерты, мастер-классы	видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	специальная литература костюмы.	занятия, конкурсы
5.	Промежуточная аттестация	Игровая, конкурсная, зачетные программы, открытые занятия, концерты, беседа	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Дидактический материал: аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература костюмы	Игровая, конкурсная, открытые занятия для родителей, игровые, зачетные занятия, мероприятия, концерты

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 28.12.2022 года);
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика, утвержденный приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984;
3. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
4. Художественная гимнастика. Кн Т.С.Лисицкой. Москва «Физкультура и спорт» 1982;
5. Терминология художественной гимнастики. Бобырева Н.Н. Казань: Казан. Ун-т, 2013;
6. Правила по художественной гимнастике;
7. Теория и методика физического воспитания, Круцевич Т., Москва, 2003;
8. Художественная гимнастика: учебник, Карпенко Л. А., Москва, 2003;
9. Пять стихий художественной гимнастики, Шиманская В., Москва, 2004;
10. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова, Москва, 2011;
11. Хореография в гимнастике. «Физкультура и спорт», Лисицкая Т.С., Москва 1984 года

Список литературы для учащихся и родителей

12. 1.Уроки художественной гимнастики, Сивакова Д.А., «Физкультура и спорт» Москва 1968;
13. 2.«Общеразвивающие упражнения и специальные упражнения», Колтановский А., Брыкин А, Москва 1973;
14. 3.Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов; СПб гос.акад.физ.культуры им.П.Ф.Лесгафта.–СПб.: [б.и.], 1999.– 324с;

15. 4.Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

16. 5.Теория спорта: Учебник для студентов ин-тов физ.культуры / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987. - 424 с;

17. 6.Правила вида спорта «Художественная гимнастика» утверждены приказом Минспорта РФ от 29 сентября 2022 г. № 780.

18.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи Чемпионатов Мира, Европы, Олимпийских игр.
2. Видеопрограммы спортивной подготовки ведущих гимнасток России.

Перечень ресурсов сети Интернет

1. <http://www.olympic.ru> – Олимпийский комитет России.
2. <http://www.eurosport.ru/> - Евроспорт. Россия.
3. www.pravo.gov.ru – официальный интернет – портал правовой информации
4. <http://news.sportbox.ru/> - Информационный канал
5. [http:// vfrg.ru/](http://vfrg.ru/) - Федерация художественной гимнастики России

Оценочные материалы

Методы оценки результативности программы

Для подведения итогов реализации программы применяется промежуточная аттестация учащихся (декабрь, май). Используется форма открытого занятия; зачетного занятия (выполнение нормативных норм)

При подведении итогов занятия применяется самоанализ работы.

№	Количественный анализ	Качественный анализ
1.	Посещаемость, статистические данные	Форсирование навыков и умений
2.	Фиксация занятий в рабочем журнале	Анализ успеваемости деятельности и достижения цели
3.	Отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)	Анализ диагностического материала
4.	Практический результат	Сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы

Пластичность

Уровни:

низкий уровень – наклоны и перегибы учащегося крайне малы, ребёнок старается наклоняться и делать перегибы, но делает это с минимальной амплитудой, при этом сгибает колени;

средний уровень – наличие природного потенциала, который требует дальнейшего развития;

высокий уровень – природная гибкость, которая позволяет учащемуся без труда выполнять пластические упражнения.

Координация движений

Уровни:

низкий уровень – отсутствие координации движений;

средний уровень – координация движений нарушена, есть возможности развития;

высокий уровень – учащийся координирует движения.

Для выявления более точных результатов диагностики учащимся по каждому критерию выставляются соответствующие баллы от 2 до 5 в протокол диагностики.

2 балла – не удовлетворительно.

3 балла – удовлетворительно.

4 балла – хорошо.

5 баллов – отлично.

Баллы суммируются, и выводился общий результат.

Протокол диагностики учащихся

Группа № _____ Год обучения _____

№	ФИ	Музыкальность	Пластичность	Координация	Прыжок