МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮЖНЫЙ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «Центр
детского творчества «Южный»

_____М.А. Носова

Протокол № 1
заседания педагогического совета
от « 31 » августа 2023 г.

Приказ № 28-Д/ум
от « 01 » сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПЛАСТИКА - ГИМНАСТИКА»

Срок реализации – 2 года, 72 недели.
Трудоемкость - 288 часов.
Возраст обучающихся – 5 - 7 лет

РЯЗАНЬ
2023 г.

Пояснительная записка

Грация, красота и пластика
– это все гимнастика.

Гимнастика – это сочетание пластики и танца, совокупность упражнений для физического развития организма.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой которой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Движения разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют правильную осанку и координацию движений. Это особенно важно для растущего организма дошкольника.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пластика-гимнастика» разработана на основе изучения и анализа программ для дошкольников и младших школьников по партерной и художественной гимнастике, а также, личного опыта работы фитнес-тренером с детьми разной возрастной категории.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пластика-гимнастика» реализуется в условиях и имеющихся ресурсах МБУДО «Центр детского творчества «Южный» и занимает устойчивую позицию в образовательной программе учреждения на основе стабильного социального заказа на удовлетворение физической активности детей старшего дошкольного возраста.

Программа относится к *физкультурно-спортивной направленности*, носит общеразвивающий, коррегирующий характер, в нее входит партерная гимнастика и акробатика, позволяющая осуществить комплексную подготовку обучающихся в течение всего курса обучения. Гимнастические и партерные упражнения дозированы, дифференцированы и вариативны, подбираются для каждого ребёнка и даются для освоения с учётом выносливости, природной пластики и физических способностей.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной программы направлена на раскрытие физических и творческих способностей ребенка, формирование здорового образа жизни детей посредством развития силы и гибкости опорно-двигательного аппарата; развития координации движений.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, занятия гимнастикой способствуют укреплению здоровья, формируют гармоничное телосложение и выносливость, правильную осанку и пластику, способствуют улучшению эластичности мышц и связок, развивают общекультурный кругозор, эстетическую культуру, а также позитивные личностные качества человека.

Цель программы: развитие природных физических данных обучающихся, формирование у них основных двигательных качеств и навыков, необходимых для занятий хореографическим искусством.

Задачи программы

Образовательные:

- формирование у детей системы знаний, умений, навыков по предмету «Партерная гимнастика»;
- укрепление здоровья детей посредством развития силы и гибкости опорно-двигательного аппарата;
- развитие координации движений, гибкости суставов;
- развитие мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей (выворотность ног, танцевальный шаг, прыжок);
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- формирование осанки, а также навыков управления своим телом.

Развивающие:

- расширение кругозора детей и активизация познавательной деятельности;
- формирование начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- формирование навыков планирования и контролирование выполнения своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- формирование аналитических навыков понимания причин успеха/неуспеха в учебной деятельности.

Воспитательные:

- формирование положительного отношения к физическому труду;
- воспитание моральных и волевых качеств, самостоятельности;
- воспитание чувства коллективизма и ответственности за личный и коллективный результат;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни;
- формирование навыков культурного общения, дружелюбия, эстетических и этических норм;
- формирование уверенности в себе, положительной самооценки.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (5 – 7 лет) без гендерного разграничения.

Условия приема и комплектования групп. Приём в группы осуществляется на основании заявлений родителей или законных представителей ребёнка, копии свидетельства о рождении и медицинской справки о том, что ребёнку не противопоказаны незначительные физические нагрузки с указанием группы здоровья. Комплектование учебных групп проводится ежегодно в августе и первой недели сентября. В группы принимаются дети любой комплекции и весовой категории желающие освоить основы гимнастики, но всё же, осуществляется диагностика антропометрических данных каждого обучающегося, с целью дальнейшего планирования его развития в коллективе. Для этого разработана «Диагностическая карта вхождения в программу».

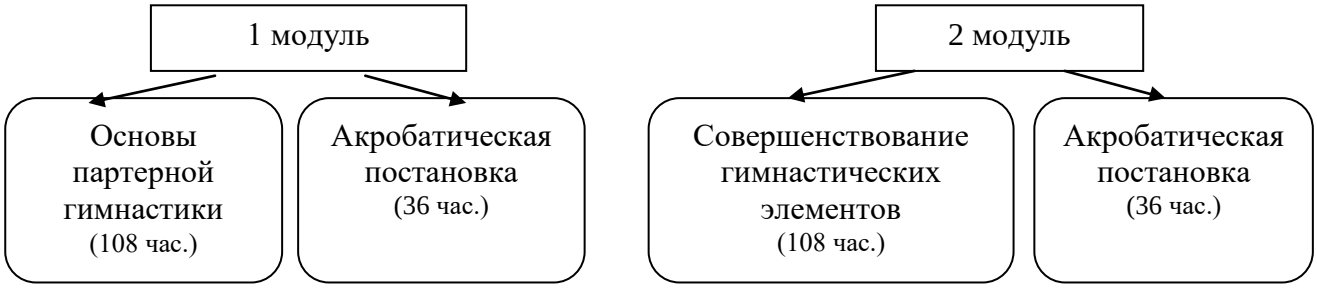
Предусмотрена процедура приёма обучающихся в течение учебного года при наличии свободных мест в конкретной группе. С претендентом также проводится собеседование с педагогом, диагностика гимнастических способностей. При зачислении ребенка в течение учебного года (с учётом даты приёма), ему составляется *индивидуальный учебный план* и назначаются *индивидуальные занятия 1-2 раза в неделю* за рамками учебных часов для выравнивания ЗУНов общей группы.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации всего курса программы составляет **2 года**, 72 недели, общее количество часов - **288 часов**.

Отличительная особенность. Программа предусматривает комплексное обучение, где дети знакомятся и осваивают основы следующих предметных областей:

партерная гимнастика	ОФП и акробатика
основные элементы гимнастического танца	постановочная работа

Структура выстроена по **модульно-блочной схеме:** два модуля, реализующиеся в течение первого и второго года. Каждый модуль состоит из двух тематических блоков, автономных и законченных по программному содержанию:



То есть, по окончании первого блока (108 часов) 1 модуля ребенок может продолжить осваивать следующий краткосрочный усложнённый блок (36 часов), являющийся логическим продолжением предыдущего. Но, при потере мотивации (тяжелые нагрузки и т.п.), может прервать обучение на данном этапе и продолжить программное освоение на будущий учебный год.

Возраст детей при вхождении в программу– 5-6 лет. Длительность реализации первого модуля 1 год – 144 часа. Особенность зачисления на данный модуль: на текущий учебный год могут зачисляться дети, достигшие на 1 сентября полных 5 лет (группа по ПФДО) и дети, которым 5 лет исполняется до 31 декабря текущего года (группа без применения сертификата финансирования).

Цель: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе знакомства с курсом партерная гимнастика, а так же его самореализации в гимнастике.

Возраст детей при вхождении на 2 модуль – 6-7 лет. Длительность реализации второго модуля 1 год - 144 часа. Особенность зачисления на данный модуль: на текущий учебный год могут зачисляться дети, прошедшие образовательный курс 1 модуля или новые обучающиеся, успешно прошедшие диагностику антропометрических данных для плавного «вхождения» на второй (развивающий) модуль.

Цель: возможность значительно активизировать мышечный потенциал, повысить выносливость. В результате занятий обучающиеся приобретут новые навыки психофизического самоконтроля, получат возможность более точно и правильно выполнять требования преподавателя. На данном этапе к детям увеличивается уровень предъявляемых требований по выполнению упражнений, а также большее внимание уделяется индивидуально-личностному развитию обучающихся.

Режим занятий. Занятия по каждому модулю проводятся **2 раза** в неделю **по два** академических часа в спаренном режиме. Продолжительность одного академического часа занятий для детей дошкольного возраста рассчитаны в соответствии с нормами САНПИНа - 30 минут. Перерыв между занятиями – 15 минут.

Для новых обучающихся, пришедших в течение учебного года, а также отстающих, не успевающих осваивать упражнения в общем режиме,

предусмотрены «Индивидуальные планы обучения» с целью выполнения программных требований модуля.

Количество обучающихся в группах 15-17 человек.

Формы организации деятельности учащихся.

Основной формой организации образовательного процесса являются занятия групповые, всем составом, на которых теоретический материал и практические задания преподаются параллельно. Наиболее целесообразной формой является учебно-тренировочное занятие. Педагог применяет разнообразные методы изучения упражнений с применением партерных, акробатических элементов использующихся в гимнастическом курсе.

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

- ✓ ритмические упражнения,
- ✓ тренировочные упражнения, творческие задания,
- ✓ танцевальные и акробатические элементы и движения,
- ✓ репетиционная работа.

Прогнозируемые результаты обучения программы

В результате обучения по программе детьми должны быть достигнуты определенные результаты: предметные, метапредметные и личностные.

Предметные	
Обучающиеся знают:	Обучающиеся умеют:
1 модуль	
правила поведения в гимнастическом зале; свое место на середине зала; правила выполнения движений на этом этапе; очередность выполнения упражнений в ходе занятия.	Ходят по кругу на всей стопе, на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, исполняют бег, галоп, держат прямо спину, правильно держат руки на поясе, выполняют упражнения головой, плечами, корпусом на середине зала, справляются с элементарным ритмическим рисунком, справляются с упражнениями партерной гимнастики, помнят порядок этих упражнений, участвуют в развивающихиграх; спокойно переносят физическую нагрузку, стараются выполнять задания красиво и правильно. Исполняют выученные комбинации, координируют движения рук и ног, знакомы с понятиями «круг», «линия», «колонка» и легко перестраиваются.
2 модуль	
знают правила исполнения основных гимнастических элементов; название движений, правильность их исполнения, термины; знают особенности исполнения акробатичес-ких элементов.	Исполняют основные элементы партерной гимнастики и акробатики.Умеют равняться и держать интервал, самостоятельно отрабатывают элементы, справляются с физической нагрузкой, уважают свой труд и труд окружающих. Принимают участие в танцевальных номерах.Самостоятельно исполняют акробатические элементы. Владеют техникой исполнения движений.

Заложены основы компетенций:

Метапредметные:

- основы знаний в области гимнастики;
- ребенок осознанно овладеет движениями, развит самоконтроль и самооценка при выполнении физических упражнений;
- навыки выполнения отдельных двигательных действий, развито умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

Личностные:

- мотивация и потребность к двигательной активности и систематическим занятиям акробатикой;
- доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- стремление к качественному выполнению движений;
- проявление творческих способностей и творческой самореализации детей, нравственному и физическому совершенствованию.

Уровень освоения программы **–** стартовый. По окончании программного курса данной программы дети имеют достаточный уровень физической подготовки, растяжки и пластики и могут продолжить обучения в объединениях похожего профиля или хореографических коллективах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 модуль (1 год обучения)

№	Наименование блоков/разделов/тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1 блок - «Основы партерной гимнастики»					
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Введение в гимнастику	2	1	1	Стартовая диагностика. Опрос.
2.	Упражнения, развивающие подъем стопы и выворотность ног	16	2	14	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
3.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины и развивающие гибкость позвоночника	20	4	16	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	14	2	12	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
5.	Упражнения, на растягивание мышц и связок и развитие гимнастических махов/шпагатов.	20	4	16	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
6.	Упражнения, на технику прыжковых элементов.	18	2	16	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
7.	Упражнения и прыжки со скакалкой	18	2	16	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
Всего		108			
2 блок - «Акробатическая постановка»					
1.	Изучение акробатических элементов	36	8	28	гимнастический этюд
Всего		36			
	Итого:	**144**			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 МОДУЛЯ

1 блок - «Основы партерной гимнастики»

1.1. Вводное занятие.

Теория. Рассказ учащимся о планах работы по предмету «гимнастика» на 2 год обучения, проведение инструктажа по технике безопасности.

Практика. Разминка в движении. Выполнение гимнастических упражнений на различные группы мышц.

1.2. Упражнения, развивающие подъем стопы и выворотность ног.

Теория. Объяснениетехнике учащимся об упражнениях, развивающие подъем стопы и выворотность ног.

Практика. Выполнение упражнения для развития верхней выворотности: «Бабочка». Для развития нижней выворотности «Выворотная складочка». Упражнение на выворотность голеностопа «Обезьянка».

1.3. Упражнения, укрепляющие мышцы спины и развивающие гибкость позвоночника

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений на гибкость.

Практика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины и развивающие гибкость позвоночника: «Колечко», «Улитка», «Корзиночка».

1.4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Теория. Рассказ технике выполнения упражнений, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Практика. Выполнения упражнений: «Складочка к ногам», «Уголок», «Щучка».

1.5. Упражнения, на растягивание мышц и связок и развитие гимнастических махов/шпагатов.

Теория. Объяснение технике выполнения упражнений, на растягивание мышц и связок и развитие гимнастических махов/шпагатов.

Практика. «Махи ногой на 90º», «Выпад», «Шпагаты»

1.6. Упражнения, на технику прыжковых элементов.

Теория. Рассказ технике по не опорным прыжкам. Состоят из четырех фаз: подготовки к толчку, толчка одной или двумя ногами, полета и приземления.

Практика. Выполнения упражнений друг за другой/на месте: «Столбик», «Прыжок с поворотом на 360 º», «Столбик-Лягушка».

1.7. Упражнения и прыжки со скакалкой

Теория. Объяснение технике прыжковых элементов и упражнений со скакалкой.

Практика. Выполнения прыжковых элементов через скакалку.

«Столбик», «Прыжки на двух ногах через лежащую на полу скакалку (вперёд и назад)», «Вращение скакалки».

2 блок – «Акробатическая постановка».

2.1. Изучение акробатических элементов.

Теория. Основы техники выполнения акробатических упражнений.

Практика. Выполнение акробатических упражнений индивидуальной работы друг за другом.

2 модуль (2 год обучения)

№	Наименование блоков/разделов/тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1 блок - «Совершенствование гимнастических элементов»					
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Введение в гимнастику	2	1	1	Диагностика данных. Опрос.
2.	Упражнения, развивающие подъем стопы и выворотность ног	16	2	14	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
3.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины и развивающие гибкость позвоночника	20	4	16	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	14	2	12	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
5.	Упражнения, на растягивание мышц и связок и развитие гимнастических махов/шпагатов.	20	4	16	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
6.	Упражнения, на технику прыжковых элементов.	18	2	16	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
7.	Упражнения и прыжки со скакалкой.	18	2	16	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
Всего		108			
2 блок - «Акробатическая постановка»					
1.	Изучение акробатических элементов	24	2	22	Мониторинг пульса. Анализ выполнения упражнений
2.	Акробатические упражнения парно-групповой работы	12	2	10	
Всего		36			
	Итого:	**144**			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА

1 блок - «Совершенствование гимнастических элементов»

*1.1. Вводное занятие***.**

Теория**.** Рассказ учащимся о планах работы по предмету «гимнастика» на 2 год обучения, проведение инструктажа по технике безопасности.

Практика. Разминка в движении. Выполнение гимнастических упражнений на различные группы мышц.

1.2. Упражнения, развивающие подъем стопы и выворотность ног

Теория. Объяснение технике учащимся об упражнениях, развивающие подъем стопы и выворотность ног.

Практика. Выполнение упражнения для развити выворотности: «паучок», «выворотная складочка», «Лягушка лежа на животе».

1.3. Упражнения, укрепляющие мышцы спины и развивающие гибкость позвоночника

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений на гибкость. Практика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины и развивающие гибкость позвоночника: «Волна», «Колечко», «Мостик».

1.4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Теория. Рассказ технике выполнения упражнений, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Практика. Выполнения упражнений: «Лодочка» с работой ног, «Планка», «Щучка» к двум ногам.

1.5. *Упражнения, на растягивание мышц и связок и развитие гимнастических махов/шпагатов.*

Теория. Объяснение технике выполнения упражнений, на растягивание мышц и связок и развитие гимнастических махов/шпагатов.

Практика. «Махи ногой на 90º», «Выпад», «Шпагаты»

1.6. Упражнения, на технику прыжковых элементов.

Теория. Рассказ технике по не опорным прыжкам. Состоят из четырех фаз: подготовки к толчку, толчка одной или двумя ногами, полета и приземления.

Практика. Выполнения упражнений друг за другой/на месте: «Галоп», «Наскок» правая - левая нога, «Столбик-согнув» ноги к груди.

1.7. Упражнения и прыжки со скакалкой

Теория. Объяснение технике прыжковых элементов и упражнений со скакалкой.

Практика. Выполнения прыжковых элементов и упражнений через скакалку. «Перевод рук со скакалкой», «Прыжки через двое сложенную скакалку» , «Восьмерка».

2 блок – «Акробатическая постановка».

2.1. Изучение акробатических элементов.

Теория. Основы техники выполнения акробатических упражнений.

Практика. Выполнение акробатических упражнений индивидуальной работы друг за другом.

2.2. Акробатические упражнения парно-групповой работы

Теория. Техника объяснения простых акробатических поддержек.

Практика. Выполнение акробатических элементов в паре/поддержке.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

Форма обучения – *очная.*

Занятия проводятся *на русском языке*.

Количество учебных недель, часов, режим занятий определяет «**Календарный учебный график»** *(приложение 1).*

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Оценка результативности освоения программы обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения воспитанника сопоставляются с его прежними результатами (индивидуальная соотносительная норма) и с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Контроль образовательной деятельности детей в студии осуществляется в соответствии с намеченными целями и конечным результатом. Осуществляется оперативный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

При *оперативном контроле* педагог видит: усваивают или не усваивают обучающиеся материал непосредственно на занятии.

Текущий контроль осуществляется после прохождения определенной темы или образовательного блока, который показывает, в какой степени усваивается материал. Анализ деятельности детей показывает, что обучающиеся не все

одинаково воспринимают и выполняют упражнения. В таких случаях происходит коррекция учебного процесса индивидуально.

Аттестация (*промежуточная/итоговая*) проводится по окончании каждого образовательного модуля программы, осуществляется в виде теоретического опроса и сдачи практических упражнений. Результаты обучения сопоставляются, отталкиваясь от «стартовой» диагностики и позволяют выявить динамику изменений образовательного уровня каждого обучающегося *(приложение 2).*

Критерии оценки

При оценивании обучающегося, осваивающегося общеразвивающую программу, следует учитывать:

- ✓ формирование устойчивого интереса к гимнастике, к занятиям партерного цикла; развитие творческого мышления;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками в различных видах гимнастики;
- ✓ степень продвижения обучающегося, успешность личностных достижений.

Общий прогнозируемый результат по программе.

Результатом прохождения полного курса по данной программе является:

1. Исправление сутулости и коррекция осанки.
2. Исполнение всех видов изученных движений.
3. Развитие природных хореографических способностей;
4. Развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности суставов.
5. Формирование навыков культурного общения.
6. Формирование положительной самооценки и уверенности в себе.
7. Приобретение навыков здорового образа жизни.
8. Формирование умения жить в коллективе.

Формы диагностики.

- Контрольные занятия -Открытые занятия для родителей
- Аттестация -Открытые занятия для педагогов.

Формы фиксации результатов обучения:

- Журнал учёта работы объединения,
- Протоколы промежуточной/итоговой аттестаций,
- Диагностические карты динамики обучения,
- Дипломы участия в конкурсах;
- Мониторинговая карта сохранности контингента в период обучения.

В процессе всего курса обучения, на каждого ребенка ведется «Диагностическая карта развития обучающегося», в которой отражаются стартовые способности, динамика развития гимнастических, акробатических данных и творческие достижения воспитанника на протяжении всего периода обучения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Это позволяет развивать нужные группы мышц, при этом избегать перегрузки позвоночника. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения

малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические, динамические и комбинированные.

Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения всех элементов. Это создаёт особую атмосферу, подчёркивает серьёзность освоения упражнений и воспитывает музыкальность и выразительность у детей во время исполнения сложных элементов.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПО ГОДАМ.

В первый году обучения, в основном, все упражнения выполняются в партере (лежа и сидя), это связано с недостаточно окрепшим мышечным и связочным аппаратом, а также позвоночным столбом у детей. Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению (не механическому повтору) учащимися движений. Дети должны понимать, как правильно выполнять упражнения. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала. Многократное и осознанное повторение движений приводит к образованию устойчивого двигательного навыка. Движение становится привычным, знакомым и выполняться без затруднений, что способствует развитию двигательной памяти и даёт возможность для дальнейшего овладения новыми навыками.

Возобновление занятий после летнего перерыва – это ответственный и длительный процесс, так как детский организм способен утратить те элементы, которым он научился в процессе всего учебного года. И программа занятий после летних каникул должна с наибольшим повторением уже усвоенных раннее упражнений, а зачем их совершенствования.

Педагог должен мотивировать учащихся к сознательному исполнению каждого упражнения, раскрывать смысл упражнений, говорить какой результат это даст в будущем. Учащийся должен быть активным в процессе обучения различных упражнений, особенно к технике исполнения. А так же стремится к музыкальному и эстетическому исполнению разнообразных упражнений.

Таким образом, физические упражнения в учебном предмете «Гимнастика» являются универсальным средством физического воспитания. В результате систематического повторения и усовершенствования упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, как в жизненной практике, так и для формирования двигательных навыков, способствующие успешному освоению классического и современного танца.

Комплекс упражнений (приложение 3).

Методы обучения

Словесный (объяснение, разбор, анализ). Применение подобного метода позволяет в кротчайший срок передать детям информацию, ставить перед ними учебную задачу, указывать пути ее решения.

Наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения) Наглядность – это основа обучения и совершенствования гимнастических движений.

Практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого). Также часто используется приём утрированно –

отрицательного показа в контрасте с идеальной формой движения.

Основные педагогические принципы программы.

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании педагогических принципов.

- **Принцип системности и последовательности** реализуется на основе поэтапности развития знаний, умений и навыков. Системность проявляется в методике разучивания движений, элементах соревновательности - какая группа сделает лучше, показать ребят, хорошо освоивших движение, разбудить воображение детей образным показом движения. Системность предусматривает регулярность занятий и логику последовательности подачи материала - от простого к сложному через приёмы: объяснение, показ, повторение, закрепление. Только те дети, которые прошли с самого первого шага основы гимнастического обучения, воспитания, образования развиваются правильно. При освоении нового материала, необходимо опираться на уже закрепленные навыки, в противном случае обучение будет сводиться к механическому «натаскиванию» без всякого выхода разучиваемых движений в другие комбинации.

- **Принцип доступности** возникает на основе различия психологии возрастных групп обучающихся. Доступность предусматривает разучивание упражнений и движений методом фиксации отдельных положений, этапов движения фаз, которые отрабатываются отдельно. Руководитель должен знать уровень развития и потенциальные возможности детей. Нарушение этого правила может отрицательно сказаться на мотивации обучающихся заниматься гимнастикой.

Но принцип доступности предполагает постоянное преодоление трудностей, эмоциональной, интеллектуальной, физической нагрузки.

Доступными, прежде всего, должны быть:

· объяснение-показ
· физическая нагрузка (темп, количество повторов)
· техника исполнения.

Устанавливая объём знаний, который может быть усвоен, педагогможет давать задания, опережающие достигнутый уровень, чтоактивизирует обучающихся на преодоление новых трудностей,заинтересовывает их. Но чтобы избежать утомляемости организмаребёнка, необходимо чередовать периоды напряжения с периодамиотдыха. Это позволит восстановить силы и быть готовым квыполнению ещё более сложных заданий.

- **Принцип наглядности.** Именно с этого принципа приходиться начинать приводить в жизнь все остальные принципы в коллективе и каждый день начинать работу с этого принципа. Практически принцип наглядности осуществляется по правилу:

1. название движения или комбинации
2. показ
3. краткое описание и последовательность исполнения
4. повторный показ (если необходимо)
5. объяснение (выделение главных элементов)
6. осмысление техники исполнения.

Быстрейшему освоению движения помогают:

· ритм и темп исполнения
· физическая помощь (ковер, рука педагога)
· правильный показ.

На I-ом уровне обучения новые движения нужно показывать подробно, замедленно, как бы по складам, по несколько раз, до полного усвоения обучающимися.

На II-ом уровне обучения показ необходим уже в меньшей мере, таккак возраст, сознание и техническая подготовленность позволяютобучающимся быстрее запоминать и осваивать новые движения.

- Именно **принцип наглядности** хорошо воспитывает и укрепляет памятьобучающегося, в первую очередь зрительную память, так как зрительная память фиксирует в сознании его всё то, что ему показывал и показывает педагог, а также воспитывает исполнительскую память и культуру поведения обучающегося.

- **Принцип прочности усвоенных знаний**. Этот принцип достигается благодаря систематическому повторению действий в постоянных условиях. На прочность знаний большое воздействие оказывает эмоциональность образовательного процесса, его увлекательность. Это развивает интерес обучающихся. Педагог должен помнить, что нельзя переходить к новому материалу, не усвоив предыдущего; повторять усвоенное в сочетаниях и комбинациях; не допускать длительных перерывов в занятиях, репетициях, концертах. Необходимо также закреплять знания, изменяя условия: исполнение на оценку, присутствие в классе родителей или педагога. Действительно практика доказывает, что в присутствии кого-либо в классе или, исполняя на оценку, ребёнок проявляет большую старательность, внимательность, выразительность. Принцип прочности усвоенных знаний – есть показатель эффективности обучения, служит основанием для дальнейшего развития техники и выразительности детей.

Принцип активности. Этот принцип характеризует отношение человека к действительности, его позицию, проявляющуюся в действительности, обучении, творчестве.

Активность воспитывает, прежде всего:

· самостоятельность, когда действия и слова педагога будят мыслькребенка, желание повторить движение;

· культуру движения, когда отдаётся предпочтение техникеисполнения, а не силе. Но следует отметить, что активность не должна быть слишком подражательной. Конечно, на первых порах дети невольно заимствуютисполнительскую манеру своего педагога. Затем, когда у них появится уверенность в своих силах и некоторая самостоятельностьдействия, надо постепенно предлагать им вкладывать в каждое учебноезадание своё исполнительское чувство, своё отношение к нему, то естьпроявлять свою манеру движения. Надо следить за тем, чтобыобучающиеся проявляли искренность и безыскусственность действия, чтобы « не играли» манеру движения, а чтобы она рождаласьестественно, а не по принуждению. Подобный подход позволитобучающемуся «найти себя», свою индивидуальность.
В данном принципе главное для педагога это:

1. объяснить цель и значение движения;
2. в новом опираться на усвоенное;
3. применять словесный отчёт, анализировать причины ошибок, прежде чем их исправлять;
4. применять метод поощрения;

5. индивидуальный подход.

- **Принцип развивающего обучения** выражает всестороннее гармоническое развитие личности ребёнка, включающее его интеллектуальное, физическое, нравственное и эмоциональное развитие. Весь процесс обучения направлен на развитие и формирование таких качеств личности, которые в будущем обеспечат ребёнку социальную адаптацию и помогут успешной самореализации.

- **Принцип социокультурного соответствия** (культуросообразности и природосообразности) становится ведущим принципом на занятиях хореографии, так как ставится задача не только научить танцевать, но и сохранить и развить природную подвижность суставов и эластичность связок, обеспечивающих природную грацию, которой наделён с рождения почти каждый человек.

- **Принцип связи предлагаемого материала с жизнью** – ребенок должен знать, что или кого он изображает в танце.

Все эти педагогические принципы обучения связаны между собой и игнорирование хотя бы одного их них влечёт за собой снижение эффективности обучения.

Единство всех этих принципов, их гармоническое взаимодействие помогает педагогу выстроить свою работу, как целостный педагогический процесс, способствующий физическому совершенствованию личности каждого участника коллектива средствами искусства танца, воспитанию хореографического мышления, музыкальности, художественного вкуса, чувства прекрасного, помогающего правильно оценивать явления жизни и искусства.

Для повышения эффективности образовательного процесса и его оптимизации по данной программе мною используются следующие ***педагогические технологии:***

- *Здоровьесберегающая технология* - формирование у воспитанников осознанной потребности в здоровом образе жизни; на занятиях ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму, практикуются беседы с обучающимися по профилактике вредных привычек, здоровом образе жизни.
- *Личностно-ориентированное развивающее обучение*— создание условий для развития личностных возможностей обучающихся, включая формирование их рефлексивного мышления и собственного мнения; всестороннее развитие личности и ее способностей, с ориентацией учебного процесса на потенциальные возможности обучающихся и их реализации с вовлечением детей в различные виды деятельности.
- *Воспитание в процессе обучения* – формирование у детей системы качеств личности, воззрений и убеждений; определение воспитательного пути и средства достижения поставленных воспитательных целей.

Материально-техническое обеспечение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

Помещение (актовый зал) с деревянным покрытием пола в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН, оснащённое необходимым оборудованием:

- хореографический станок,
- зеркальная стена,
- музыкальный центр,

- раздевалка,
- гимнастические коврики,
- акробатические маты,
- освещение.

Для качественного и безопасного проведения занятий необходимо: репетиционная форма (купальники, лосины, белые носки, балетки/гимнастические получешки).

Учебно-методический комплекс

1. Дополнительная общеобразовательная программа.
2. Учебный график для групп в текущем году обучения.
3. Карточка индивидуального развития обучающегося.
4. Технология проведения стартовой диагностики.
5. Технология проведения промежуточной и итоговой аттестации.
6. Контрольно-измерительные материалы промежуточной и итоговой аттестации.
7. Конспекты тематических занятий.
8. Методические разработки по темам:
   - «Гимнастика как средство и метод развития физического воспитания»
   - «Партерная гимнастика, как одна из форм здоровьесберегающих технологий»
   - «Развитие эмоционально-двигательной активности детей младшего возраста на занятиях гимнастикой»
   - «Развитие внимания у детей на занятиях гимнастикой»
   - «Развитие творческих способностей на занятиях гимнастикой»
   - «Профилактика состояния здоровья детей на занятиях гимнастикой»
9. Педагогическая технология «Развитие координации у детей на занятиях по предмету «Партерная гимнастика»
10. Сценарии воспитательных и тематических мероприятий.

Дидактические и учебно-наглядные пособия

1. Методические рекомендации: памятки для обучающихся и родителей;
2. Памятки по технике выполнения отдельных упражнений;
3. Тесты; Видео-ссылки; Плакаты;
4. Правила поведения в гимнастическом зале;
5. Правила поведения на мероприятиях.

Кадровое обеспечение программы.

Программу «Пластика-гимнастика» реализует педагог дополнительного образования, обладающий необходимыми знаниями о специальности «партерная гимнастика», имеющий знания по детской психологии и педагогике.

Воспитательный потенциал.

В программе предусмотрены виды деятельности познавательного и досугового характера вне учебной нагрузки по плану воспитательной деятельности объединения, рамках которого решаются следующие задачи:

✓ личностный рост детей: возможность ребенку полноценно прожить детство, реализуя себя;

✓ вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс через участие родителей в занятиях детского объединения, демонстрацию родителям учебных достижений их ребенка;

✓ создание системы совместной познавательно-развивающей и

коммуникативной деятельности педагогов+детей+родителей через организацию массовых мероприятий;

✓ организация практической помощи семьям в решении проблем детско-родительских отношений через систему психологических мероприятий с детьми и родителями.

Участие детей в массовых мероприятиях показывает, чему они научились в объединении, раскрепощает их, приучает к общению, а главное, приучает действовать самостоятельно, выполняя определенные задачи. Эти мероприятия сплачивают коллектив детей, педагогов и родителей.

План воспитательной работы объединения «Пластика-гимнастика»

№ п/п	Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Сроки проведения
1.	Физкультурно-оздоровительное	праздник «Веселые старты»	сентябрь
2.	Социально - гуманитарное	акция «Покормим птиц»	январь
		акция «Поможем братья нашим меньшим»	март
3.	Гражданско-патриотическое	письма/открытки участникам СВО	по запросу
4.	Эстетическое	новогодний утренник	декабрь
		участие в учрежденческом семейном празднике «Фестиваль воздушных шариков»	февраль
		отчетный концерт объединения	май

Информационное обеспечение программы

***Литература для педагога*:**

1. Методические указания и рекомендации «Балетная осанка-основа хореографического воспитания»/ сост. — М., 1983.
2. Ганат, лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребенка / . — М., 2008.
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в Юрайт, 2017. — 163 с. — Серия : Профессиональное образование. гимнастике : учеб. пособие для СПО / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство
4. Потапчук игры и упражнения для детей /. — СПб., 2007.
5. Партерная гимнастика. Типовая учебная программа для для детских школ искусств (направление деятельности «Хореографическое») / Сост. . - Минск, 2011.
6.Константинова А.И. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993
7. Львова Н. Калейдоскоп. Пособие педагогам по внеклассной работе, музыкальным работникам детских садов и родителям для гармонического развития детей. СПб., «Гуманистка», 2003
8. Гимнастика. Баршай В.М, Курысь В.Н., Павлов Н.Б. - Феникс- 2009. -320с..

Для обучающихся и родителей:

1. Харченко, Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников / Т.Е. Харченко. - М.: Детство-Пресс, 2010. - 260 с.
2. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, Кладезь, АСТ, 2007. - 992 с.

3. Ермолаев Ю.А. «Возрастная физиология». - М., 1985.
4. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика».- М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Лях В.И. «Гибкость и методика её развития. Физкультура в школе». №1, 1999.

Интернет-ресурсы

Видео-материалы:

- *http://www.godmol.ru/sport/122-fizkultpauza.html*
- *https://youtu.be/48dM8LcPKuE*
- *https://youtu.be/I1dauw_gFIo*
- *https://youtu.be/qFsmUFbyTDU*
- *https://youtu.be/P88aBpl7o0Q*
- *https://youtu.be/zOhRcob-HBs*

Аудио-материалы:

1. https://ipleer.fm/q/%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0/
2. https://mnogo-mp3.club/music/%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/
3. https://zaycev.net/pages/40413/4041363.shtml?spa=false
4. https://zaycev.net/artist/290354?spa=false
5. https://zaycev.net/pages/22732/2273200.shtml?spa=false
6. https://zaycev.net/artist/507529?spa=false
7. https://zaycev.net/musicset/musicfrommult.shtml?spa=true&trackId=3123405

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной программы
«ПЛАСТИКА-ГИМНАСТИКА»

Продолжительность учебного года по программе		со второй декады сентября по май текущего года.	
Этапы образовательного процесса		***1 год обучения***	***2 год обучения***
Продолжительность учебного года		36 недель	
Продолжительность учебной недели		6 дней/нед, согласно расписанию занятий выходной - воскресенье	
Количество учебных дней		72 дня	72 дня
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16 недель сентябрь - декабрь	
	2 полугодие	20 недель январь - май	
Каникулярный период		31 декабря 2020 – 8 января (зимние) 01 июня - 31 августа (летние)	
Государственные праздники согласно Трудовому Кодексу РФ– не рабочие дни			
Продолжительность занятия		5-6 лет 2 занятия по 2 академических часа по 30 минут (перерыв 15 мин. + рефлексия 15 мин.)	6-7 лет 2 занятия по 2 академических часа по 30 минут (перерыв 15 мин. + рефлексия 15 мин.)
Годовая учебная нагрузка		144 часа	144 часа
Стартовая диагностика		1 декада сентября	-
Аттестация	промежуточная	проводится в сроки с 19 апреля по 18 мая ежегодно (по графику, утвержденному директором).	