

Описание дополнительной общеразвивающей программы по художественной гимнастике для СОГ (2 часа).

Настоящая программа разработана в соответствии с планом работы, с учётом рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания. Данная программа направлена на занятия с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах по программе дополнительного образования «Художественная гимнастика» по виду спорта художественная гимнастика.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность

К числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения, которая позволила бы:

- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина художественная гимнастика развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «художественная гимнастика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Содержание программы определено с учётом:

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, их интересов и потребностей;
- тенденции развития воспитания и образования.

Отличительная черта программы:

Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Организационные условия реализации программы

В группы СОГ зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. На этапе СОГ 1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Программа рассчитана на 1 год для детей 5-9 лет.

Объем программы – 68 часов.

Срок освоения программы - 34 недели.

Периодичность проведения, режим занятий – 1 раз в неделю (2 академических часа с перерывом 10 мин.).

Продолжительность одного занятия – 30-40 мин.

Нормы наполнения групп – 15-20 чел.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Методы обучения – тренировочные упражнения.

Цель и задачи программы

Цель реализации программы:

- начальное изучение художественной гимнастики в программе дополнительного образования школьников.
- выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка;
- преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика.

Задачи реализации программы:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;

Материал программы дается в разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка;
3. Специальная физическая подготовка;
4. Техническая подготовка.

Основы знаний:

- Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции художественной гимнастики.
- Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем педагога. В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится открытый урок и сдача нормативов по общей физической подготовке.

Планируемый результат:

1. Сформированность правильной осанки.
2. Развитие двигательных способностей.
3. Снижение заболеваемости детей, посещающих кружок.
4. Выработка дисциплины у детей младшего школьного и дошкольного возраста.
5. Развитие умений работать в коллективе.
6. Формирование у детей уверенности в своих силах.
7. Умение применять игры самостоятельно.
8. Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.).

Итогом деятельности программы может быть снижение или отсутствие заболеваний, повышение физических возможностей, участие в спортивно-массовых физкультурных мероприятиях, спортивных праздниках.

Способы определения результативности

1. Педагогическое наблюдение:

- контрольные задания;
- ведение педагогического дневника;
- введение оценочной системы.

2. Мониторинг.

Формы аттестации и оценочные материалы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, при необходимости внести изменения в учебно-тренировочный процесс. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями и участие в показательных выступлениях с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым.

Текущий контроль осуществляется по ходу занятия.

Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце изучения каждого раздела.

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое занятие в конце каждого раздела;
3. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
4. Выполнение требований учебной программы.