

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области «детский сад «Золотой петушок»

Протокол №3 от 09.01.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

О.В. Марьякина

Приказ № 1 от 09.01.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурной направленности
«ЗОЛОТОЯ ГРАЦИЯ»**

**Программу разработал: инструктор по физической культуре
ГАРАНИНА Елена Юрьевна**

Безенчук 2024

Пояснительная записка.

Гимнастика - один из видов двигательной активности, располагающий большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками.

Уже давно стало аксиомой каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых детей резко снизился, а физическое развитие детей дошкольного возраста оставляет желать лучшего.

Гимнастика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Цель программы:

- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие,
-воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности,
-развитие творческих способностей и раскрытие потенциала ребенка в грациозности, пластики, ритмики движений и гимнастических упражнений.

Главной целью данного курса является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала.

Задачи :

1. создать комфортные условия эмоционально-психологического климата на занятиях для каждого ученика;
2. учить сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение;
3. учить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
4. укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать гибкость;
5. развивать творческие способности детей.

Актуальность и новизна образовательной программы.

В занятиях с детьми следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменяя амплитуду.

Более других привлекают малышей упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно повысить интерес к занятиям гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения по гимнастике для детей, можно использовать также имитацию поз и движений различных животных.

Ребенок - это деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем

разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания соответствии с уровнем подготовки детей.

Формы и режим занятий:

1. Организационные:

Наглядные (показ, помощь);

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Этапы занятия:

1. подготовительные упражнения;

2. упражнения гимнастики;

3. игровые и музыкальные импровизации.

Учитывая состав группы, физические данные детей, педагог может включать новые элементы, движения и танцевальные композиции в программу.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной программы: участие в текущих тестах и курсовках, видимое развитие данных.

Программа по гимнастике состоит из 9 разделов:

1. "Основы гимнастики" - направлены на формирование базы двигательных действий, знаний гимнастической терминологии, обучение гимнастическим упражнениям и основным элементам. В этот раздел включены гимнастические игры и задания, развивающие у детей двигательные способности и познавательный интерес к гимнастике.
2. "Стретчинг" - раздел нетрадиционной гимнастики, который состоит из средств, для развития гибкости и подвижности суставов, формирования мышечного чувства и умения владеть своими движениями.
3. "Ритмопластика" - состоит из ритмических и пластических игр и упражнений, призванных обеспечить развитие естественных психомоторных способностей детей, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.
4. "Ритмическая гимнастика" - направлен на формирование у детей чувства ритма, умения двигаться легко и красиво, подчиняя свои движения требованиям гибкости и пластики.
5. "Акробатика" - состоит из разнообразных акробатических упражнений, которые оказывают положительное воздействие на развитие всех двигательных способностей будущего танцора.

Занятие гимнастики проводится для улучшения физических данных воспитанников, таких как выворотность ног, шаг, подъем, гибкость, прыжок; для приобретения ими мышечной силы, выносливости и гибкости тела. В программу включены упражнения, взятые из спортивной гимнастики, системы йогов, партерного экзерсиса. Обязательным на каждом занятии являются упражнения на силу брюшного и бокового пресса, мышц

спины и отжимания. Так же в занятие входят упражнения на координацию и равновесие корпуса, элементы спортивной гимнастики: «колесо», «мостик», кувырок, наклоны. Основной задачей предмета является воспитание навыка профессиональной осанки. Предмет гимнастика может сопровождать процесс обучения в течении всего курса обучения.

Содержание программы.

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

• Упражнение 1

Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.

• Упражнение 2

Лежа вытягивание пальцев ног, напряжение мышц, затем поднимание носков вверх. И возвращение в исходное положение.

• Упражнение 3

Стоя втянув руки вверх, поочередно расслаблять: кисти рук, локти, плечи, мышцы талии, бедра, ноги.

2. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага

• Упражнение 4

При свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. Затем напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороны наружу так, чтобы пятки подошвенной стороны коснулись друг друга.

• Упражнение 5

Вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу, а пятками прикоснуться друг к другу, затем сократить подъем ног так, чтобы получилась I позиция.

• Упражнение 6

«Книжечка» - разворот сокращенных стоп из невыворотного в выворотное положение и обратно.

• Упражнение 7

«Лебеди» - полушпагат. Подготовка к растяжкам на шпагат.

• Упражнение 8

«Лягушка» - лежа на спине, согнуть ноги в коленях, таз должен прилегать к полу.

3. Упражнения на исправление осанки

• Упражнение 9

Поднять вытянутые ноги над полом, прогнуться, руки назад. Удерживать это положение некоторое время.

• Упражнение 10

Лежа на животе выполнить прогиб назад, удерживая ноги и живот на полу.

• Упражнение 11

Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Затем вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.

• Упражнение 12

Встать в упор на коленях. Мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх. Затем левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать выше.

• Упражнение 13

Встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед.

• Упражнение 14

Сидя, колени согнуть. Поворот туловища вправо, руки за голову, лопатки свести.

4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья

• Упражнение 15

Стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

• Упражнение 16

Стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. Отклонить таз вправо, затем вернуться в исходное положение.

• Упражнение 17

Лечь на спину, руки вверх. Увести руки вправо, затем вернуться в исходное положение.

5. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

• Упражнение 18

Лежа на спине поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх.

• Упражнение 19

Лежа на спине согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. Затем вернуться в исходное положение.

• Упражнение 20

Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.

• Упражнение 21

Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. Зафиксировать это положение.

6. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

• Упражнение 22

Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола. То же в другую сторону.

• Упражнение 23

Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. Попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное положение.

• Упражнение 24

Лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.

• Упражнение 25

Лечь на спину, руки втянуть вдоль тела. Прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.

7. Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра

• Упражнение 26

Броски ногами поочередно, то правой, то левой. Вперед и в стороны.

• Упражнение 27

Лечь на спину. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. Выпрямить ногу с помощью рук. То же другой ногой.

• Упражнение 28

Сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу. Наклониться вперед, стараясь положить локти на пол. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

8. Упражнения для улучшения коленных суставов

• Упражнение 29

«Велосипед» - сидя на полу сгибать ноги, как при езде на велосипеде.

• Упражнение 30

Лежа на спине, ноги согнуть вверх. Сделать круг голенями вправо. То же влево.

• Упражнение 31

Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, затем вернуться в исходное положение. То же влево.

9. Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава

• Упражнение 32

Сесть на пол, с опорой на руки сзади. Носки потянуть на себя, затем втянуть вперед. Повторить 16 раз.

• Упражнение 33

Сидя на полу, ногу согнуть и выворот положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой взять голеностоп сверху и начинать давить на него.

• Упражнение 34

Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

10. Прыжки

-Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V)

-По 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами

Календарно – тематическое планирование

I год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов теория	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	1		
2	Восстановление физической активности организма.	1		
3	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.	1		
4	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа.	1		
5	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя.	1		
6	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Лежа.	1		
7	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Стоя.	1		
8	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Сидя.	1		
9	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Шпагаты .	1		
10	Упражнения на исправление осанки. Лежа на спине.	1		
11	Упражнения на исправление осанки. Лежа на животе.	1		
12	Упражнения на исправление осанки. Сидя.	1		

13	Упражнения на исправление осанки. Стоя.	1		
14	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях.	1		
15	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях.	1		
16	Закрепление пройденного материала.	1		
17	Восстановление физической активности организма.	1		
18	Повторение пройденного материала.	1		
19	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	1		
20	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Лежа на спине.	1		
21	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	1		
22	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	1		
23	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	1		
24	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	1		
25	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	1		
26	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.	1		
27	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Сидя.	1		
28	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе.	1		
29	Упражнения на улучшение гибкости	1		

	позвоночника. Лежа на спине.			
30	Закрепление пройденного материала.	1		
31	Восстановление физической активности организма.	1		
32	Повторение пройденного материала.	1		
33	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	1		
34	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.	1		
35	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	1		
36	Упражнения для улучшения коленных суставов. Сидя.	1		
37	Упражнения для улучшения коленных суставов. Лежа на спине.	1		
38	Упражнения для улучшения коленных суставов. Стоя на коленях.	1		
39	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	1		
40	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	1		
41	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	1		
42	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.	1		
43	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.	1		
44	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного	1		

	сустава. Сидя на пятках.			
45	Прыжки. Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V)	1		
46	Прыжки. По 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами	1		
47	Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1		
48	Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.	1		
49	Медленное поднятие рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.	1		
50	Упражнения для развития танцевального шага.	1		
51	Музыкально-ритмические игры.	1		
52	Закрепление материала.	1		
53	Восстановление физической активности организма.	1		
54	Повторение материала.	1		
55	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	1		
56	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	1		
57	Музыкально-ритмический этюд.	1		
58	Музыкально-ритмический этюд.	1		
59	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте.	1		
60	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° с продвижением вперед и назад.	1		

61	Мелкий бег на полупальцах.	1		
62	«Мостик» с помощником.	1		
63	Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево.	1		
64	Прыжки с хлопками.	1		
65	Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.	1		
66	Вращения.	1		
67	Вращения.	1		
68	Повторение и закрепление пройденного материала.	1		
69	Конт рольный урок.	1		
70	Работа над ошибками.	1		

Ожидаемые результаты.

К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

1. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
2. Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
3. Уметь владеть своим телом;
4. Уметь легко выполнять упражнения;
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Критерии и формы оценки качества знаний.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли воспитанник за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка воспитанниками движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым воспитанником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. Тестирование и контрольное занятие-используемые формы оценивания уровня знаний воспитанников. Оценивание происходит по 5 бальной системе.

Материальное обеспечение программы.

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом и освещенном помещении. Так же для занятий необходимы:

1. Коврики для занятий;
2. Мячи (разного диаметра);
3. Аудио аппаратура .
4. Гимнастическая лента
5. Обручи

Учебно - методическая литература.

1. Базарова Н.П.,Мей В.П. Азбука классического танца М.,2017
2. Барышникова Т. Азбука хореографии М.: Айрис пресс,2015.
3. З.Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: ,2013.
4. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии Казань ,2014.
5. Котельникова Е.Т. Биомеханика хореографических упражнений. Учебное пособие. Л.,1980.
6. Лахманчун Т.Е. Эта замечательная йога М.:ФиС,2015
7. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. М.: 2018.
8. Шмит Ф., Тайверс С. Ножки мирового стандарта. М.:Триэн,2013.