

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от «14» февраля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ЦО №548

Е.Л.Рачевский

Приказ № 906/1
от «16» февраля

2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
СТУДИЯ «СИЛА И ГРАЦИЯ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный/базовый

Возраст учащихся: учащиеся 3-6/6-12 лет

Срок реализации: 3/5 лет (342/570 часов)

Автор-составитель:

Попова Елена Вячеславовна

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа ознакомительного уровня для всех желающих заниматься аэробикой решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники аэробики в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Актуальность состоит в том, что расширение школьной программы, резко возросшее внимание к телевидению и компьютерным играм способствуют ограничению двигательной активности детей. Это, в свою очередь, ведёт к отставанию современных детей в физическом развитии, появлению различных функциональных отклонений. Поэтому, стимулирование желания детей заниматься физическими упражнениями, создание эмоционального комфорта – важная и непростая задача, решаемая педагогом.

Цель и задачи

Цель формирование у детей навыков хореографической пластики, музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умения воплощать музыкально-двигательный образ, а также активно слушать музыку, быть предельно ритмичным и выражать свои музыкальные впечатления в осмысленных пластических движениях и действиях.

Задачи в обучении:

1. Формирование музыкально-ритмических способностей.
2. Овладение элементами художественной гимнастики без предмета и с предметом

задачи в развитии:

1. Укрепление здоровья детей, развитие всех систем организма
2. Совершенствование и развитие мышления детей, внимания и памяти.
3. Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие пространственной ориентировки, координации движений, гибкости и ловкости, силы.

задачи в воспитании:

1. Воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом.
2. Воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску.
3. Эстетическое воспитание детей на основе связи движений с музыкой с использованием элементов танца.

Группа/категория учащихся 3-12 лет

Формы и режим занятий групповые 3 раза по 1 часу/ 2 раза по 2 часа

Срок реализации программы 3 года (342 часа/ 5 лет (579 часов)

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

1 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

– ...Основные названия элементов, исходных положений, прыжков, равновесий, вращений

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

– овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники элементов художественной гимнастики; трудолюбие;

2 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

– ... Названия физических качеств, составление комплексов ОРУ

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

освоение программ по художественной гимнастике без предмета

3 год обучения – составление программ, освоение программ с предметом

По окончании программы:

Программные требования к уровню воспитанности:

– ...– организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;

– объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;

– находить, анализировать ошибки и исправлять их;

– соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

– выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации;

– передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

		Ритмическая гимнастика мл 1-2 год	Ритмическая гимнастика ст 1-4 год
	Базовая часть	96	90
1	Теоретические сведения	В процессе занятий	
1.1	Комплексы ОРУ, базовые шаги ритмической гимнастики, элементы художественной гимнастики (вращения, равновесия, прыжки), композиции, элементы хореографии	32	28
1.2	Акробатика	20	24
1.3	Упражнения с предметами	20	10
1.4	ОФП (упражнения на развитие силы, гибкости, координации движений)	24	28
2	Вариативная часть	12	18
2.1	Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр, соревнования	12	18

	Итого	108	108
--	--------------	------------	------------

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1 Вводное занятие, техника безопасности на занятиях, форма одежды, обследование физического развития детей на гибкость, координацию движений, силу (наклон вперед, сидя, прыжки через скакалку, подъём туловища в сед из положения, лёжа на спине)

Тема 2 Разучивание элементов без предмета – базовых прыжков, подводящих элементов

Тема 3 Разучивание акробатических элементов, упражнения на развитие силы, гибкости.

Тема 4 Разучивание программы без предмета -2010 гр

Тема 5 Повторение 1 части упражнения без предмета

Закрепление 1 части упражнения, повторение 2 части, ОФП

Закрепление 1, 2 части упражнения, разучивание упражнения до конца, повторение номера «Непоседа»

Зачет по трудностям тела - 

Закрепление номера «Непоседа», упражнения на развитие гибкости

Повторение программы под музыку, подготовка к «Звёздным детям»

Анализ выступления на фестивале, подготовка к школьным соревнованиям, прогоны программы к соревнованию

Анализ школьных соревнований, подготовка к городским соревнованиям

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:

Формы и содержание итогового занятия: прием нормативов по СФП и ОФП, педагогическое наблюдение, опрос

Критерии оценки учебных результатов программы: начисление баллов за каждый вид учебной деятельности + дополнительный балл за активность на занятии.

Этап подготовки	НП – 1	НП – 2
-----------------	--------	--------

Балл	20..0	22.0
------	-------	------

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Отжимание за 15 сек.	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	Неполное сгибание и разгибание рук -1.0 б	12 р – 10.0
		Сильный прогиб в пояснице - 1.0 б	11 р – 9.0
		Незначительное нарушение - 0.5 б	10 р – 8.0
Вис – касание за 10 сек.	С прямыми ногами, оттянутыми носками до касания за головой, без остановок	Сильно согнутые ноги и разведены - 3.0 б	5 р – 10.0
		Сильно согнутые ноги - 2.0 б	4 р – 9.0
		Недостаточно прямые ноги - 1.0 б	3 р – 8.0
		Незначительное нарушение - 0.5 б	
Прогиб назад лежа на животе за 20 сек.	Руки соединены, прямые, амплитуда 135 (вверх – назад), без остановок, с опусканием на грудь	Значительное нарушение - 1.0 б	14 р – 10.0
		Незначительное нарушение - 0.5 б	13 р – 9.0
			12 р – 2.0
Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек.	Вращения с хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания скакалки	Значительное нарушение - 1.0 б	40 р – 10.0
		Незначительное нарушение - 0.5 б	28 р – 9.0
			26 р – 8.0
Прыжки с двойным вращением скакалки	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания скакалки	Запутывание - 1.0 б	80 р – 10.0
		Значительное нарушение - 1.0 б	70 р – 9.0
		Незначительное нарушение - 0.5 б	60 р – 8.0
Прыжок вверх толчком двумя ногами со взмахом рук	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без колебательных движений с приземлением на месте отталкивания	Значительное нарушение - 1.0 б	44 см – 10.0
		Незначительное нарушение - 0.5 б	42 см – 9.0
		При нарушении последующих двух требований попытка не засчитывается	40 см – 8.0

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: спортивный зал (Елецкая 31-2,) соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Требования к оборудованию учебного процесса: Оборудование соответствует нормам СанПиН

Требования к оснащению учебного процесса: спортивные предметы находятся в сооостоянии, соответствующем СанПин : скакалки, мячи, обручи, ковровое покрытие, гимнастические снаряды – скамейки, гимнастические стенки.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.Список литературы

1. Асафьев Б.О балете – М., 1974
2. Барышникова Г. Азбука хореографии – С.-П., 1996
3. Буренина А.И. Ритмическая пластика – С.-П., 1994
4. Конова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства – М., 1953г.
5. Кузьменко М.В. образно-игровая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста, 2007г.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-ФИ-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей, 2010г.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.»Фитнес-данс» Лечебно-профилактический танец
- 8.Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике», 1984г.
- 9.Варакина Т.Т. Художественная гимнастика, 1973г.
- 10.Боброва Г.А.Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
- 11.Карпенко Л.А.Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной