****

**Пояснительная записка**

Художественная гимнастика представляет собой вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Специфическими двигательными действиями художественной гимнастики являются движения выразительной пластики. Упражнения художественной гимнастики отличает целостный, динамичный, танцевальный характер их исполнения.

**Направленность.** Программа дополнительного образования «Мир гармонии» имеет ***физкультурно-спортивную направленность.*** Она предназначена для организации учебно-воспитательной работы спортивной секции художественной гимнастики в средних общеобразовательных учреждениях. ***По уровню освоения*** программа является***базовой.***

**Актуальность.** Содержание программы, учитывая биологические и психологические особенности становления женского организма, отвечает современным запросам нашего общества в воспитании девушки эмоционально и нравственно зрелой, творческой личностью, обладающей крепким физическим здоровьем для решения важнейших социальных задач.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень **актуальна.** В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению физической и умственной работоспособности. В данном контексте содержание настоящей программы является эффективным дополнительным средством решения задач базового курса физического воспитания учащихся в школе.

Помимо направленности данной программы по художественной гимнастике на увеличение двигательной активности ребёнка, она имеет четко выраженную эстетическую направленность. Обоснованные в программе средства и методы формируют у воспитанниц культуру движений, способствуют достижению учащимися высокого уровня владения своим телом: проявлению пластичности и выразительности при исполнении движений и поз, позволяют получать чувство радости от «музыкального» движения и собственного двигательного творчества.

Очень важны эти занятия и для формирования и сохранения хорошей фигуры и правильной осанки, что очень важно для девочек и девушек, которые, уже учась в школе, задумываются о своей внешности.

Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Отличительные особенности.** Программа «Мир гармонии» составлена с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, результатов собственных научных исследований в области теории и методики тренировки в этом виде спорта, а также с учетом специфики организации учебно-тренировочного процесса в школе. Основные разделы двигательной подготовки в содержании данной программы включают в себя следующие *авторские методики*:

* «Методика начального обучения упражнениям с предметами с учетом положительного переноса навыка между структурно-родственными двигательными действиями» (в разделе технической предметной подготовки).
* «Методика обучения упражнениям без предмета с учетом их специфики – формирование универсальных навыков пластической выразительности» (в разделе технической беспредметной подготовки).
* «Методика специальной физической подготовки (развитие комплекса координационно-двигательных способностей – чувства пространства, чувства времени, мышечного чувства, способности к регуляции тонуса мышц и способности сохранять равновесие) для эффективного овладения техникой движений свободной пластики» (в разделе физической подготовки.

**Адресат программы**. Принимаются все желающие дети (7-14 лет) без предварительного отбора и предварительной подготовки. Необходимым требованием к зачислению в группу 1-го года обучения является: допуск врача, оценивающего состояние здоровья ребенка. В конце года учащиеся данной группы переводятся в группу 2-го года обучения на основании сдачи контрольных нормативов и проявления положительной динамики в результативности освоения программы 1-го года обучения. Возможен дополнительный набор в секцию в группу 2 года обучения по результатам собеседования, тестирования уровня физической и технической подготовленности, а также оценки внешних данных поступающих.

**Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на **2 года обучения**.

В соответствии с нормативами СанПиН 2.4.4. 1251-03 общий объем 216 часов распределяется по годам обучения:

1 год - 72часа (2ч - 1 раз в неделю);

2 год – 144 часа (2ч – 2 раза в неделю).

**Цель программы:** формирование гармонично развитой личности, творческой, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством художественной гимнастики.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи:**

**Обучающие**

* способствовать освоению знаний об истории развития художественной гимнастики как вида спорта;
* способствовать освоению знаний о специфических чертах основных видов упражнений художественной гимнастики;
* способствовать освоению знаний основных правил здорового образа жизни спортсмена;
* способствовать освоению знаний основ музыкальной грамоты;
* способствовать овладению техникой исполнения базовых элементов художественной гимнастики без предмета и с предметами;
* способствовать овладению техникой исполнения индивидуальных произвольных комбинации из элементов художественной гимнастики под музыку слитно, целостно, динамично;
* способствовать овладению умением эмоционально исполнять на сцене групповые показательные номера спортивно-танцевального характера;
* способствовать формированию двигательного навыка пластичности, двигательной культуры;
* способствовать овладению умением оценивать свое физическое состояние, анализируя дневник самоконтроля;

**развивающие**

* совершенствовать двигательные, а также интеллектуальные и творческие способности воспитанниц;
* развивать музыкальность, танцевальность, выразительность;

**воспитательные**

* воспитывать чувство прекрасного;
* воспитывать творческую инициативу и самостоятельность в решении поставленных задач;
* воспитывать нравственные качества личности, чувства товарищества и личной ответственности, волевые качества личности;
* воспитывать общительность, доброжелательность и терпимость в отношениях между сверстниками;
* воспитывать культуру поведения;
* приобщать воспитанниц к здоровому образу жизни и гармонии тела;
* прививать потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Условия реализации программы.**

***Условия набора в коллектив.*** Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющих медицинских противопоказаний.

***Условия формирования групп***. Группы по составу могут быть разновозрастными. Возможен дополнительный набор в секцию на второй и последующие годы обучения по результатам собеседования и тестирования уровня физической подготовленности.

Наполняемость в группах предполагает состав учащихся:

1 год – не менее15 человек;

2 год – не менее 12 человек.

***Формы организации деятельности учащихся на занятии.***

Основной формой организации *образовательного процесса* является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются и такие различные виды работы с обучающимися:

* фронтальная (в процессе тренинга);
* Коллективная (творческое взаимодействие учащихся во время постановочной работы, репетиции, концертного выступления);
* Групповая (работа в парах, тройках, малых группах);
* Индивидуальная (для солиста – при работе над показательным номером).

***Формы проведения занятий:***

* Круговая тренировка по станциям.
* Эстафеты, подвижные игры.
* соревновательные выступления.
* концертная деятельность – выступления на школьных тематических праздниках, концертах;
* конкурсы, фестивали танцевального творчества ( в том числе по спортивному танцу);
* творческие выезды, экскурсии.

***Материально-техническое оснащение.*** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения.

Техническое оснащение занятий:

* персональный компьютер;
* гимнастические маты, гимнастические коврики;
* гимнастические скамейки;
* секундомер;
* скакалки;
* обручи;
* мячи для художественной гимнастики
* булавы;
* ленты для художественной гимнастики;
* музыкальный центр, диски, флеш-карты.

***Кадровое обеспечение*.** Занятия по программеведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

**Планируемые результаты**, **получаемые учащимися в результате освоения программы**

**К личностным** результатам освоения учащимися содержания программы по художественной гимнастике относятся

умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
  + активно и творчески включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района и города, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях; быть участником районных квалификационных соревнований по программе 3 юношеского разряда по художественной гимнастике;
* длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений;
* максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре, демонстировать показатели физической подготовленности на уровне выше среднего для данной возрастной группы;

формирование:

* потребности поддерживать хорошее телосложение, вести здоровый образ жизни;

развитие:

* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**К метапредметным** результатам относятся

овладение:

* базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— логическими представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни;

* способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в игровой и соревновательной деятельности;
* способностью преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

умения:

* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять общую цели и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуры движений человека;
* организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, техника безопасность к местам проведения занятий и т.д.).

**К предметным**  результатам относятся

знания:

* об истории развития художественной гимнастики и ее терминологии; об отличиях художественной гимнастики от родственных видов спорта и искусства; о способах предупреждения травм, оказания страховки и помощи при выполнении упражнений художественной гимнастики; о значении музыки в художественной гимнастике и основах музыкальной грамоты; об основных параметрах самоконтроля при систематических занятиях спортом;
* комплекса упражнений для разминки мышечно-связочного аппарата у гимнастической стенке и в партере; комплекса из 15 упражнений для СФП;

умения:

* исполнять индивидуальную произвольную (соревновательную) комбинацию из фундаментальных элементов художественной гимнастики под музыку слитно, целостно, динамично;
* свободно и естественно, эмоционально исполнять на сцене групповые показательные номера спортивно-танцевального характера;
* выделяться среди сверстниц пластичностью, грациозностью, высокой культурой движений и поведения;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

***2.Учебный план***

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие «Художественная гимнастика как вид спорта» | 2 | 1 | 1 | викторина |
| 2 | Здоровье и его компоненты | 2 | 2 |  | опрос, анкетирование |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 1 | 8 | анализ деятельности |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 8 |  | 8 | тестирование |
| 5 | Музыкальная грамота | 4 | 1 | 3 | игра «Музыкальное лото»,  игра «Тихо-громко» |
| 6. | Основы хореографии | 6 |  | 6 | наблюдение |
| 7 | Гимнастическая «школа» движений телом | 7 |  | 7 | анализ деятельности уча-щихся на занятии, контрольные упражнения |
| 8 | Манипуляции с предметами | 7 |  | 7 | анализ деятельности уча-щихся на занятии, контрольные упражнения |
| 9 | Подготовка к соревнованиям и концертам | 17 |  | 17 | анализ деятельности уча-щихся на занятии |
| 10 | Выступления на соревнованиях и концертах | 8 |  | 8 | наблюдение, анализ результатов |
| 11 | Итоговое занятие. Произвольная программа | 2 |  | 2 | наблюдение, конкурс «Мисс гимнастика» |
| Итого | | **72** | **5** | **67** |  |

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие «История развития художественной гимнастики в России» | 2 | 1 | 1 | викторина |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 21 | 1 | 20 | поход |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 16 | 1 | 15 | тестирование |
| 4 | Музыкальная грамота | 6 | 1 | 5 | игра |
| 5 | Хореография | 13 |  | 13 | наблюдение |
| 6 | Гимнастическая «школа» движений телом | 15 | 1 | 14 | опрос, контрольные упражнения |
| 7 | Манипуляции с предметами | 16 |  | 16 | контрольные упражнения |
| 8 | Подготовка к соревнованиям и концертам | 41 | 1 | 40 | анализ деятельности учащихся на уроке, прикидка |
| 9 | Выступления на соревнованиях и концертах | 12 |  | 12 | наблюдение, анализ результатов |
| 10 | Итоговое занятие. Произвольная программа | 2 |  | 2 | наблюдение, конкурс «Мисс гимнастика» |
| **Итого** | | 144 | 6 | 138 |  |

1. **Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир гармонии»**

**на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обуче-ния | Дата начала обучения  по программе | Дата окончания обучения  по программе | Всего  учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 1 сентября | 25 мая | 36 недель | 72 часа | 1 раз в неделю по 2 ч |