

**Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Импульс - гимнастика» (далее Программа) составлена в соответствии:

- с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).

При разработке программы учтены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ («Институт развития образования» Краснодарского края, Краснодар, 2016 г.).

**Направленность.**

Программа «Импульс-гимнастика» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Предполагаемая программа опирается на основную идею педагогической деятельности – социализация личности ребенка посредством гармоничного развития учащихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, обеспечения творческого долголетия. Также, она предусматривает потребность учащегося в движении, оздоровлении и в становлении творческого начала.

**Актуальность.**

В современном мире, особенно в последнее десятилетие, усилилась тенденция общества к здоровому образу жизни. На первый план стал выдвигаться культ красивого, гармонично развитого тела. Современные родители стали чаще посещать тренажёрные залы, фитнес - клубы. И, естественно, своим детям родители тоже хотят привить с детства любовь к спорту, танцам, хореографии.

Программа как раз и отвечает запросам современного общества в решении насущных воспитательных задач родителей по вовлечению подрастающего поколения в их активную физическую и творческую деятельность.

Занятия гимнастикой оказывают благотворное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным условиям. Занимаясь хореографией, в которой важное место занимает музыка, - развивается эмоциональность, вдохновение, выразительность. Музыкальное сопровождение развивает слух, чувство ритма, учит согласовывать движение с музыкой, а упражнения с различными предметами художественной и пластической гимнастики способствуют развитию координации движений, ловкости и раскрепощенности. Всё вместе, в конечном итоге, приводит к развитию интеллектуальных способностей учащегося.

**Новизна Программы** заключается в следующих аспектах:

* данный вид деятельности – это своеобразный синтез спорта и танца, а также, разумное сочетание предмета и пластики.
* работа с нетипичными, отличающимися от художественной гимнастики предметами: шарфами, помпонами, лентами, мячами, обручами и т.д.;
* работа с изобретёнными самими учащимися предметами, или сочетаниями из различных предметов;
* пластические решения гимнастических композиций, не ограничивающие сознание и «полёт фантазии» учащегося;
* возможность проектирования и воплощения собственных идей учащихся, опробование их перед аудиторией.
* реализация творческой деятельности педагога и учащихся на сценических, театральных, спортивных площадках.

**Педагогическая целесообразность.**

Программа полностью отвечает насущным потребностям подрастающего поколения в их активной физической и творческой и воспитательной деятельности. Она проста и доступна в реализации, и в тоже время захватывает подростков популярностью содержания. Новое направление вызывает у учащихся живой, вполне обоснованный интерес, т.к. формирует не только хороший вкус, красивую фигуру, но и креативность, гражданскую позицию, духовные ориентиры.

По истечении программного курса и практической деятельности, учащиеся приобретут устойчивые профессиональные навыки, востребованность которых в будущем будет несомненна.

Программа учитывает возрастные, и психологические аспекты учащегося, а также партнерского взаимодействия детей, родителей и педагогов. Также, она является эффективным инструментом социального контроля, которая решает задачи позитивной социализации и профилактики отклоняющегося поведения подростков за счет организации свободного времени.

Программа **модифицированная**,составлена на основе комплексной программы физического воспитания ЭКСМО Москва 2013 Спортивная гимнастика, Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова «Эститическая гимнастика» Москва 2013.

**Отличительными особенностями** данной программы от ранее существующих программ физкультурно-спортивной направленности заключается в следующем:

* применение компетентного подхода к проектированию образовательного процесса и оценке эффективности реализации программы;
* учет результативности образовательной деятельности как совокупности достижений детей в учебной, личностной и социальной сферах;
* применение в процессе реализации программы современных и инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, развивающего, личностно-ориентированного, дифференцированного обучения, проектной деятельности, ИКТ;
* создание механизма разноуровневой оценки результативности освоения программы детьми;
* Применение обще-физической, специально–физической подготовки, так как без виртуозного владения телом и хорошей выносливости невозможны гимнастические композиции.

**Адресат Программы.** Возраст детей, участвующих в реализации Программы 10 - 13 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10-15 человек.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности.

Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям СанПиН и локальным актам организации.

**Уровень программы –** углубленный.Программа составлена на основе программы базового уровня «Гимнастика».

**Объем -**432 часа.

**Сроки реализации –** 2 года.

Программа рассчитана на 2 года обучения. По Программе могут обучаться дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Режим занятий в группах 1 года обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов); и 2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов). Продолжительность обучения по Программе 1-го и 2-го годов обучения по 216 часов ежегодно.

Процесс формирования знаний, умений и навыков (ЗУН) неразрывно связано с задачей развития умственных и физических способностей учащихся в данном объединении, поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Этими особенностями являются:**

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и ха­рактерных танцев, диско-танцев и танцев в стиле «ретро», рок, брейк, фанк и др.
2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных дви­жений.
3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.
4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях.
5. Высокая динамичность и разнообразие движений.
6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки.
7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.
8. Коллективный характер занятий.
9. Поточный способ выполнения упражнений.

Ритмическая гимнастика – это синтез элементов физических упражнений, танца, му­зыки

Ритмические упражнения – это темп, интенсивность движений, работа всех мышц и суставов. Они направлены на воспитание у детей чувства ритма движений, способствуют развитию у них музыкальности и пластичной выразительности.

Слушая музыку, учащиеся воспроизводят ее ритм, темп и характер движе­ниями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя раз­личные по длительности и амплитуде движения, сочетая их во времени и простран­стве. Для детей школьного возраста эти движения являются прекрасным средством формирования правильной осанки и спортивной походки. В их поведении исчезают напряженность и скованность, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными. Использование музыки при выполнении физических упражнений содействует формированию у детей правильных представлений о характере движе­ний, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии детей.

Танцевальные движения – это определенные хореографические элементы раз­личных танцев. Они способствуют эстетическому воспитанию детей, развивают у них культуру движений. Кроме того, современная ритмическая музыка, танцеваль­ные движения, создают положительные эмоции, доставляют радость, вырабатыва­ется уверенность в себе.

Таким образом, танцевальная аэробика – это не только возможность улучшить свою физическую форму, здоровье, фигуру, но и возможность научиться танцевать, дви­гаться раскрепощенно, уверенно.

**Цель программы.**

**Цель** – формирование условий для физического и творческого развития учащегося, раскрытие его творческого потенциала средствами гимнастики и хореографического искусства, оптимальное развитие индивидуальных способностей учащегося, его интересов и потребностей.

**Цель 1-го года обучения.**

*Закрепление создания благоприятной развивающей среды для успешного физического, эстетического и комфортного эмоционально-психологического о существования и развития учащегося.*

**Цель 2-го года обучения.**

*Формирование устойчивой мотивации к профильному самоопределению и потребности в творческой деятельности и самореализации через занятия пластической гимнастикой.*

**Задачи**

Задачами этого уровня является ощущение своего «я» в группе учащихся как значимой, нужной фигуры. Выявление творческой индивиду­альности каждого учащегося, умелое направление и закрепление индивидуальных способностей: гимнастических, акробатических, хореографических, артистических. Понимание важности коллективного труда, умение воспринимать себя как одно целое группой единомышленников, что немаловажно для успешной сценической деятельности.

**Образовательные задачи.**

* Закрепление работы по стабильности и важности регулярных посещений занятий;
* Разучить комплекс по закаливанию организма;
* Научить использовать свои навыки владения тела в нужный момент упражнения;
* Обучить работе с предметами (мяч, широкая и узкая лента, шарф);
* Разучить новые элементы пластических движений тела (боковое равновесие, захват ноги назад в кольцо, в шпагат и т.д.);

**Личностные задачи.**

* Развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
* Продолжить развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;

**Метапредметные задачи.**

* Продолжать закрепление интереса к занятиям по хореографии, результатом которой станет красивая, лёгкая походка, грациозность и изящество движений;
* Развивать воображение и фантазию с помощью новых предметов пластической гимнастики;
* Способствовать развитию коммуникативных навыков посредством игр, творческого взаимодействия, выступлений перед сверстниками и аудиторией;
* Продолжить расширять свой кругозор посредством классических, современных музыкальных произведений, танцевальных направлений спорта и хореографического искусства.

**Задачи первого года обучения.**

**Образовательные** (предметные):

Развитие творческого потенциала учащегося через познание основных видов гимнастики, их предметов, музыки, в сочетании с различными направлениями танцевального искусства.

**Личностные:**

* оздоровление учащихся посредством комплексов упражнений на исправление и коррекцию осанки, а также, комплексов по общефизической и специально-физической подготовке.

**Метапредметные:**

* Формирование устойчивой мотивации к профильному самоопределению.

Воспитание гражданской позиции, патриота своей родины.

**Задачи 2 года обучения**.

**Образовательные задачи.**

* Обучиться техники переворотов: вперёд, назад (на руках, на локтях);
* Продолжить обучение по освоению техники прыжков, вращений, равновесий;
* Разучить композиции на военно-патриотическую тематику;

**Личностные задачи.**

* Научится терпению, выносливости при интенсивных нагрузках;
* Воспитывать в себе чувство дружбы, сопереживания, ответственности;

**Метапредметные задачи.**

* Способствовать формированию художественного вкуса и интереса к различным видам хореографии;
* Развить эмоциональную отзывчивость, умение выражать собственные мысли через движение;