

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью

08.10.2024 20:37

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1728409117-20241008-281-2-2038-37

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ лицея №144

Калининского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 34до от 02.09.2024 г.

директор ГБОУ лицея №144

Калининского района Санкт-Петербурга

Федорова Л. А.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика»

Срок освоения: 144 академических часа

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Разработчик программы:

Попова Эльвира Евгеньевна,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться девочки. Возраст 6-9 лет.

Актуальность программы.

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.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 144 академических часа. Два раза в неделю по 2 академических часа. Для данной возрастной группы академический час 35 минут.

Цель.

Гармоничное развитие двигательных способностей обучающихся и укрепление здоровья.

Задачи.

Обучающие:

- ✓ познакомить с правилами поведения в спортзале при занятиях художественной гимнастикой;
- ✓ познакомить с содержанием понятия здорового образа жизни и его составляющих;
- ✓ сформировать представление об отличительных чертах художественной гимнастики как вида спорта;
- ✓ познакомить со строением организма человека и его функциями;
- ✓ приучать к исполнению упражнений в гимнастическом стиле;
- ✓ обучить технике базовых элементов художественной гимнастики без предмета, со скакалкой, с обручем и с мячом;
- ✓ обучить комплексам упражнений программы по художественной гимнастике первого года обучения;

развивающие:

- ✓ развивать двигательные способности: гибкость, координацию движений; укреплять мышечный корсет;
- ✓ развивать музыкальность, танцевальность, выразительность;
- ✓ расширять двигательный «арсенал» общеразвивающих и танцевальных упражнений;

воспитательные:

- ✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;

- ✓ воспитывать эстетические и волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость (старательность);
- ✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в спортивной секции художественной гимнастики, культуру общения и взаимодействия в группе.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

- уважительно относиться к иному мнению;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы;

Метапредметные результаты

овладение:

- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни, знаниями назначения спортивного зала и правила поведения в нем;
- определенным двигательным арсеналом из базовых видов спорта, общеразвивающих и танцевальных упражнений;

умения:

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ритмично двигаться в различном музыкальном темпе; начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- держать заданный пространственный рисунок (линия, шеренга, круг, квадрат) с соблюдением интервалов;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Предметные результаты

овладение:

- логическими представлениями об отличительных чертах художественной гимнастики как вида спорта; о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на костно-мышечную систему и осанку;

знания:

- терминов, определяющих характер и динамические оттенки музыки;
- комплекса упражнений для утренней гимнастики,; фундаментальных групп упражнений без предмета;

умения:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях художественной гимнастики;
- выполнять простейшие базовые элементы без предмета, со скакалкой, с обручем и с мячом в гимнастическом стиле, с правильной осанкой; исполнять

индивидуальные комбинации без предмета и со скакалкой, групповые спортивно-танцевальные комбинации с мячом и с обручем слитно под музыку; выполнять комплексы упражнений программы по художественной гимнастике первого года обучения.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие девочки в возрасте с 6 до 9 лет, не имеющие противопоказаний

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные. Возможен дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения по итогам индивидуального прослушивания и выявления уровня подготовки в соответствии с требованиями к результатам предыдущего года обучения по данной программе. Перевод на второй год обучения осуществляется по результатам промежуточной аттестации в конце первого учебного года.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

по норме наполняемости: не менее 12 человек на первом году обучения,

Норма наполняемости может быть снижена в связи с материально-техническим оснащением.

Формы организации занятий

Основными формами тренировочной работы по художественной гимнастике являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Формы проведения занятий

Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является практическое занятие. Оно может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: игра, концерт, конкурс, мастер-класс, праздник, репетиция, соревнование, фестиваль, чемпионат.

Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- коллективная (ансамблевая): организация проблемно - поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа и т.п.);

Материально-техническое оснащение программы

Оснащение	Кол-во
Спортивный зал	1
Гимнастический ковер	2
Шведская стенка	По кол-ву

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ	2	1	1	
2	ОФП	30	5	25	Контрольный урок
3	СФП	30	5	25	Контрольный урок
4	Составление танцевальных программ	40	5	35	
5	Подготовка к соревнованиям	40	5	35	Открытый урок
6	Итоговое занятие	2	0	2	Концерт, соревнования
	ИТОГО	144			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи.

Обучающие:

- ✓ познакомить с правилами поведения в спортзале при занятиях художественной гимнастикой;
- ✓ познакомить с содержанием понятия здорового образа жизни и его составляющих;
- ✓ сформировать представление об отличительных чертах художественной гимнастики как вида спорта;
- ✓ познакомить со строением организма человека и его функциями;
- ✓ приучать к исполнению упражнений в гимнастическом стиле;
- ✓ обучить технике базовых элементов художественной гимнастики без предмета, со скакалкой, с обручем и с мячом;
- ✓ обучить комплексам упражнений программы по художественной гимнастике первого года обучения;

развивающие:

- ✓ развивать двигательные способности: гибкость, координацию движений; укреплять мышечный корсет;

- ✓ развивать музыкальность, танцевальность, выразительность;
- ✓ расширять двигательный «арсенал» общеразвивающих и танцевальных упражнений;

воспитательные:

- ✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- ✓ воспитывать эстетические и волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость (старательность);
- ✓ *воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в спортивной секции художественной гимнастики, культуру общения и взаимодействия в группе.*

Содержание

ДОП «Художественная гимнастика»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.

Теория. Рассказ о ТБ и ОТ

Тема 2. ОФП

Теория. Рассказ о технике выполнения упражнений

Практика. Выполнение общих физических упражнений

Тема 3. СФП

Теория. Рассказ о технике выполнения упражнений

Практика. Выполнение специальных физических упражнений

Тема 4. Составление танцевальных программ

Теория. Рассказ о правилах соревнований, технике выполнения элементов и критериях оценивания

Практика. Составление танцевальной программы общей группы детей

Тема 5. Подготовка к соревнованиям

Теория. Рассказ о проведении соревнований и необходимости выступать без ошибок

Практика. Отработка танцевальной программы

Тема 6. Итоговое занятие.

Практика. Концерт, соревнования

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

- уважительно относиться к иному мнению;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы;

Метапредметные результаты

овладение:

- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни, знаниями назначения спортивного зала и правила поведения в нем;

– определенным двигательным арсеналом из базовых видов спорта, общеразвивающих и танцевальных упражнений;
умения:

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— ритмично двигаться в различном музыкальном темпе; начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

— держать заданный пространственный рисунок (линия, шеренга, круг, квадрат) с соблюдением интервалов;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Предметные результаты

овладение:

— логическими представлениями об отличительных чертах художественной гимнастики как вида спорта; о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на костно-мышечную систему и осанку;

знания:

— терминов, определяющих характер и динамические оттенки музыки;

— комплекса упражнений для утренней гимнастики,; фундаментальных групп упражнений без предмета;

умения:

— выполнять правила техники безопасности на занятиях художественной гимнастики;

— выполнять простейшие базовые элементы без предмета, со скакалкой, с обручем и с мячом в гимнастическом стиле, с правильной осанкой; исполнять индивидуальные комбинации без предмета и со скакалкой, групповые спортивно-танцевальные комбинации с мячом и с обручем слитно под музыку; выполнять комплексы упражнений программы по художественной гимнастике первого года обучения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы.

(современные педагогические, групповые методы обучения и т.п.);

Дидактические средства.

Правила по художественной гимнастике

Электронные образовательные ресурсы.

<https://vfrg.ru/collegues/documents/pravila/>Информационные источники:

Интернет-источники:

<https://vfrg.ru/collegues/documents/pravila/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль

- оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение

Текущий контроль

- оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся не линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2.1.	"Мост" из положения лежа	"5" – руки прямые, мост ровный; "4" –руки согнуты, большое расстояние до пяток; "3" – руки согнуты, слишком большое расстояние до пяток.
2.2.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
2.3.	Шпагаты с правой ноги	"5" - сед с касанием пола правым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 5-10см; "3" - расстояние от пола до бедра 10-15 см.

2.4 Шпагат с левой ноги	<p>"5" - сед с касанием пола правым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 5-10см; "3" - расстояние от пола до бедра 10-15 см.</p>
2.5. Поперечный шпагат	<p>"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 5-10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 15 и более см.</p>
2.6. Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой ноге.	<p>"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.</p>
2.7 Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на левой ноге.	<p>"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.</p>
2.8. Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	<p>"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.9 Наклон вперед из положения стоя на скамейке	<p>«5» - руки на 10 см ниже скамейки «4» - руки на 5 см ниже скамейки «3» - руки на уровне скамейки «2» - руки выше скамейки</p>

Результаты контрольных испытаний и перевод общей суммы баллов в оценку

Максимальная сумма баллов: 60 баллов

«5» - 45-60 баллов

«4» - 35-45 баллов

«3» - менее 35 баллов

Итоговый контроль

Для оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе.

Произвольная программа: без предмета, со скакалкой.