* + - * 1. ****
        2. **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.

Для достижения цели, поставленной в рамках программы «Мир гармонии» по формированию гармонично развитой личности, творческой, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством художественной гимнастики на этапе 1-го года обучения служат следующие **задачи:**

**обучающие**

* познакомить с правилами поведения в спортзале, причинами травматизма, самостраховкой 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, с ролью физических упражнений в физическом совершенствовании;
* сформировать представление о характере и динамических оттенках музыки;
* формировать правильную осанку;
* приучать к исполнению упражнений в гимнастическом стиле;
* обучить технике базовых элементов художественной гимнастики без предмета, со скакалкой и с обручем;
* познакомить с техникой выполнения простейших элементов классического, народно-характерного и историко-бытового танца;
* 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), лидерство;
* воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в спортивной секции художественной гимнастики, культуру общения и взаимодействия в группе.

***Условия реализации программы***

В соответствии с нормативами СанПиН 2.4.4. 1251-03 объем часов:

1 год – 72 часа (2ч – 1 раз в неделю).

Наполняемость в группах предполагает состав обучающихся:

1 год – не менее 15 человек.

**Форма организации занятий** представляет собой групповые занятия.

**По окончании первого года обучения должны быть достигнуты определенные результаты.**

**Личностные результаты:**

умения:

* 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;
* демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне не ниже среднего для данной возрастной группы по итогам 1-го года обучения.

**Метапредметные результаты:**

овладение:

* способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* представлениями об основных компонентах здорового образа жизни, знаниями назначения спортивного зала и правила поведения в нем;
* определенным двигательным арсеналом из базовых видов спорта, общеразвивающих и танцевальных упражнений;

умения:

* понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, уважительно объяснять ошибки и способы их устранения при выполнении учебных заданий;
* 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;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (технику безопасности на занятиях фитнесом, режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

**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 разминки мышечно-связочного аппарата в партере; комплекса из 8 упражнений для СФП; фундаментальных групп упражнений без предмета;

умения:

* выполнять правила техники безопасности на занятиях художественной гимнастики;
* выполнять простейшие базовые элементы без предмета и со скакалкой в гимнастическом стиле, с правильной осанкой; исполнять индивидуальные комбинации без предмета и со скакалкой по программе III юношеского разряда слитно под музыку; выполнять комплексы упражнений программы по художественной гимнастике первого года обучения.

**Календарно-тематическое планирование реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир гармонии» (1 год обучения) на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата**  **занятия** | |
| **план** | **факт** |
|  | **Вводное занятие.** Теория. Художественная гимнастика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.  Практика: Игра «Выставка картин» | 2 | 14.09.17 |  |
|  | **СФП.** Практика. «Входная» диагностика уровня физической подготовленности учащихся.  **Музыкальная грамота**. Теория. Музыкальная динамика, такт, характер музыки. | 2 | 21.09.17 |  |
|  | **Здоровье и его компоненты.** Теория. Составляющие здоровья.  **ОФП.** Теория. Строевые упражнения (виды строя -шеренга, колонна, круг). Перестроения из шеренги в две шеренги, из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении. | 2 | 28.09.17 |  |
|  | **Гимнастическая «школа» движений телом.** Практика. - Разновидности ходьбы и бега.  **ОФП**. Практика.– ОРУ в различных видах стоек и упоров | 2 | 05.10.17 |  |
|  | **Здоровье и его компоненты.** Теория. Личная гигиена, закаливание, режим дня спортсменок.  **ОФП.** Практика. Передвижение с изменением направления. | 2 | 12.10.17 |  |
|  | **Выступления на соревнованиях и концертах. Практика.**  Соревнования внутригрупповые по СФП | 2 | 19.10.17 |  |
|  | **Гимнастическая «школа» движений телом.** Практика**.** Специфические упражнения. Пружинные и Волнообразные движения руками.  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. – Разучивание акробатической композиции «Гимнастический этюд». | 2 | 26.10.17 |  |
|  | ОФП. Практика. Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры. | 2 | 02.11.17 |  |
|  | **Основы хореографии. Практика.** Элементы классического танца. У опоры. Позиции ног: I, II, III, IV, V. Деми плие в I, II, III позициях.  **СФП. Практика.** Упражнения для развития гибкости. | 2 | 09.11.17 |  |
|  | **СФП.** Практика. – Упражнения на силу мышц рук  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. – Разучивание акробатической композиции «Гимнастический этюд». | 2 | 16.11.17 |  |
|  | **Манипуляции с предметами.** Практика. Махи и круги скакалкой, вращение скакалки кистью.  **ОФП.** Практика. ОРУ без предметов. | 2 | 23.11.17 |  |
|  | **Музыкальная грамота**. Практика. Темп музыки. Музыкальные игры «Определи и покажи», «Чья команда дружнее».  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. - Разучивание акробатической композиции «Гимнастический этюд». | 2 | 30.11.17 |  |
|  | **Гимнастическая «школа» движений телом.** Практика**.** Специфические упражнения. - Волна рукой, волнообразные движения туловищем.  **СФП**. Практика. – Упражнения на силу мышц ног на середине, на силу мышц туловища у опоры. | 2 | 07.12.17 |  |
|  | **Манипуляции с предметами.** Практика. – Прыжок через скакалку выпрямившись, вращая ее вперед;  **СФП.** Практика. – Промежуточная диагностика уровня физической подготовленности. | 2 | 14.12.17 |  |
|  | **Подготовка к соревнованиям и концертам.** Практика. - Разучивание танца с мячом «Детство».  **Основы хореографии.** Практика. **-** Элементы классического танца у опоры: Гран плие во всех позициях. Батман тандю из I, III позиций. | 2 | 21.12.17 |  |
|  | **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика.Совершенствование выразительности исполнения танца «Гимнастический этюд». **Выступления на соревнованиях и концертах.** Практика.Показательные выступления на новогоднем гимнастическом празднике | 2 | 28.12.17 |  |
|  | **Основы хореографии.** Практика.- Элементы классического танца у опоры. Положение сюр ле ку де пье. Батман тандю жэтэ. Позиции рук.  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. - Разучивание танца с мячом «Детство». | 2 | 11.01.18 |  |
|  | **Гимнастическая «школа» движений телом.** Практика**.** Специфические упражнения - волна туловищем, взмахи. Наклоны: в стойке на одной на двух, в стойке на коленях  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. - Разучивание танца с мячом «Детство. | 2 | 18.01.18 |  |
|  | **Манипуляции с предметами.** Практика – бросок скакалки «толчком»; манипуляция «Удочка», обкрутки рук и туловища.  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. - Разучивание танца с мячом «Детство. | 2 | 25.01.18 |  |
|  | **Манипуляции с предметами.** Практика. Хваты обруча; повороты, махи, передачи обруча, вращение обруча на кисти.  **ОФП.** Практика. - ОРУ с набивным мячом | 2 | 01.02.18 |  |
|  | **Основы хореографии.** Практика**.**  Элементы классического танца. на середине зала. Деми плие. Элементы историко-бытовых танцев - шаг галопа, польки.  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика – Совершенствование исполнения танца с мячом «Детство». | 2 | 08.02.18 |  |
|  | **ОФП.** Теория.Организм человека. Части тела, осанка, основы правильного дыхания.  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика – Разучивание соревновательной комбинации без предмета. | 2 | 15.02.18 |  |
|  | **Музыкальная грамота**. Практика. Такт. Тактировка. Музыкальные игры: «Слушай, хлопай». ОФП. Практика. – Эстафеты с гимнастической палкой, легкоатлетические упражнения (бег). | 2 | 22.02.18 |  |
|  | **Выступления на соревнованиях и концертах.** Практика. Показательные выступления к 8 Марта | 2 | 01.03.18 |  |
|  | **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. Танец с мячом «Детство».  **СФП.** Практика.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и быстроты, координации движений. | 2 | 15.03.18 |  |
|  | **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. Разучивание танца с 2 лентами «Бабочка». **Выступления на соревнованиях и концертах.** Практика. Выступления на районном конкурсе. | 2 | 22.03.18 |  |
|  | **Гимнастическая «школа» движений телом.** Практика**.** Равновесия: стойки на носках у опоры, на середине зала. Прыжок толчком двумя (выпрямившись); скачок; «наскок», «открытый».  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Разучивание соревновательной комбинации без предмета. | 2 | 29.03.18 |  |
|  | **Манипуляции с предметами.** Практика. Вращение обруча на кисти в различных плоскостях.  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. Разучивание соревновательной комбинации со скакалкой. | 2 | 05.04.18 |  |
|  | **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. Разучивание соревновательной комбинации со скакалкой.  **Основы хореографии.** Практика. Элементы народных танцев. Основные движения русских танцев. у опоры. Подготовительное движение к «веревочке». | 2 | 12.04.18 |  |
|  | **Манипуляции с предметами.** Практика. Прыжки через обруч; перекаты обруча и вертушка обруча по полу; бросок обруча махом и толчком.  **СФП.** Практика. – Упражнения для развития выносливости, гибкости в суставах позвоночника. | 2 | 19.04.18 |  |
|  | **Выступления на соревнованиях и концертах**. Практика. Соревнования внутригрупповые по СФП | 2 | 26.04.18 |  |
|  | **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. Разучивание соревновательной комбинации с обручем.  **СФП.** Практика. – Итоговая диагностика уровня физической подготовленности. | 2 | 03.05.18 |  |
|  | **Музыкальная грамота**. Практика. Характер и динамика музыки. Музыкальные игры: «Какая музыка», «Кот и мыши».  **ОФП.** Практика.Упражнения на снарядах (на гимнастической стенке). Подвижные игры. | ***2*** | 10.05.18 |  |
|  | **Гимнастическая «школа» движений телом.** Практика.Повороты переступанием; на носке одной на 360°. Акробатика (кувырки).  **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. Разучивание соревновательной комбинации с обручем. | 2 | 17.05.18 |  |
|  | **Подготовка к соревнованиям и концертам**. Практика. Совершенствование исполнения произвольной комбинации. **Выступления на соревнованиях и концертах.** Практика. Показательные выступления на отчетном концерте ОДОД лицея. | 2 | 18.05.18 |  |
|  | **Итоговое занятие.** Произвольная программа: без предмета, со скакалкой. | 2 | 24.05.18 |  |

**Содержание обучения**

1. **«Введение».**

*Теория***.** Понятие «спорт». Виды спорта. Отличия художественной гимнастики от других видов спорта (музыка, предметы, танцевальность, грациозность). Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду учащихся.

*Практика.*  Игра «Выставка картин».

1. **«Здоровье и его компоненты».**

*Теория.*

* Составляющие здоровья***.*** Опрос детей о здоровье. Понятие «Здоровье».
* Личная гигиена занимающихся художественной гимнастикой. Закаливание, значение закаливания для повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Режим дня спортсменок.

1. **«Общая физическая подготовка (ОФП)».**

*Теория.*Организм человека. Части тела, их основные органы, функции жизненно важных органов. Правильная осанка. Кости, мышцы, связки. Влияние «растяжки» на костно-мышечную систему и осанку. Основы правильного дыхания при выполнении бега и прыжков.

*Практика (Приложение 11).*

# Строевые упражнения. Понятия видовстроя, Повороты на месте.. Построения и перестроения( В шеренги, колонны, круги). Передвижения: (шаг, бег, подскоки), с переменой направления. Размыкания.

## Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Изучение основных положений. Стойки: Упоры. Положения рук. Положения кисти.

## Упражнения с предметами. Эстафеты с передачей мяча. С гимнастической палкой.

#### Упражнения на снарядах. На гимнастической стенке.

#### Упражнения из других видов спорта. Легкоатлетические упражнения:

#### Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры.

* Туризм: пешие и лыжные загородные прогулки, походы-прогулки.

## «Специальная физическая подготовка (СФП)»

*Практика.*

* «Входная» диагностика уровня физической подготовленности учащихся. Контрольные упражнения представлены в Приложении 7.
* Упражнения на силу мышц рук. Содержание практического блока СФП представлено в Приложении 12.
* Упражнения на силу мышц ног (у опоры и на середине).
* Упражнения на силу мышц туловища (у опоры и без опоры).

## Упражнения для развития гибкости*.*

* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и быстроты.
* Упражнения для развития выносливости.
* Упражнения для развития координации движений (в т.ч. функции равновесия).
* Промежуточная диагностика уровня физической подготовленности учащихся.
* Итоговая диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

## «Музыкальная грамота»

*Теория.* Музыкальная динамика (форте, пиано). *Такт.* Общее понятие, определение. Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4¸ 3/4¸ 4/4. Понятие о характере музыки (грустная, веселая).

*Практика.*

* *Темп. П*ереход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки (шаги, бег, полька, галоп). Музыкальные игры «Определи и покажи», «Чья команда дружнее», «Медленно – быстро» (по Л.А. Карпенко, 1994)*.*
* *Такт.* Общее понятие. Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4¸ 3/4¸ 4/4. выделение сильных и слабых долей такта. Музыкальные игры: «Слушай, хлопай».
* *Характер и динамика музыки.* Движение шагом и бегом под музыку различного характера. Музыкальные игры: «Какая музыка», «Угадаешь – запятнаешь», «Совушка». Музыкальные игры, соответствующие различным оттенкам: «Тихо – громко», «Кот и мыши», «Угадай, кто».

## *«*Основы хореографии».

*Практика.*

* Элементы классического танца. У опоры.Позиции ног: I, II, III, IV, V. Деми плие. Гран плие. Батман тандю. Положение сюр ле ку де пье. Батман тандю жэтэ. На середине зала*.* Позиции рук: I, II, III и подготовительная. Деми плие. Батман тандю.

#### Элементы историко-бытовых танцев. Шаг галопа; шаг польки; различные комбинации из пройденных шагов.

##### Элементы народных танцев. *У опоры.* Подготовительное движение к «веревочке». На середине зала*.* Основные движения русских танцев.

* Учебные комбинации из разученных элементов историко-бытовых танцев; народно-характерных танцев.

1. **«Гимнастическая «школа» движений телом».**

*Практика.* Освоение техники упражнений без предмета художественной гимнастики.

* Разновидности ходьбы и бега: острый, скрестный, высокий, перекатный.

#### Специфические упражнения. Пружинные движения руками, ногами, целостная. Расслабление рук, ног, туловища. Волнообразные движения руками, туловищем. Волна рукой и туловищем. Взмахи.

#### Наклоны: в стойке на одной на двух, в стойке на коленях.

* Равновесия.Стойки на носках у опоры, на середине зала. Полуприсед на одной, другая согнута вперед. Переднее вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.
* Прыжки*.* Прыжок толчком двумя (выпрямившись) в I, II, VI позициях; скачок; «наскок»; «открытый» и «закрытый» прыжки; прыжок выпрямившись с поворотом на 180°. Разножка вперед, в сторону толчком двумя.
* Повороты. Поворот переступанием на 360°. Из скрестного положения ног поворот на носках на 360°; поворот на носке одной на 180°, 360°.
* Акробатика. Полушпагат, шпагат, кувырки вперед, назад, в сторону – боком, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя, кувырок назад через плечо;
* Спортивно-танцевальные комбинации с предметом на основе разученных элементов без предмета.

#### 8. «Манипуляции с предметами».

*Практика.* Освоение техники упражнений с предметами.

* Со скакалкой.Махи и круги скакалкой; вращение скакалки кистью в различных плоскостях; прыжок через скакалку выпрямившись, вращая ее вперед; бросок скакалки «толчком»; манипуляция с отпусканием и ловли одного конца скакалки «Удочка», обкрутки рук и туловища.
* С обручем. Хваты обруча; повороты обруча; махи, передачи обруча перед и за телом; вращение обруча на кисти; прыжки через обруч, вращая его вперед; перекаты обруча и вертушка обруча по полу; бросок обруча «толчком» одной рукой и «махом» двумя руками.
* Спортивно-танцевальные комбинации с предметом на основе разученных элементов без предмета и элементов со скакалкой, обручем.

**9. «Подготовка к соревнованиям и концертам».**

*Практика.* Работа над репертуаром*.*

* Постановка и разучивание спортивно-танцевальных комбинаций без предмета и с мячом, с 2 лентами; соревновательных упражнений без предмета, со скакалкой и с обручем. Примерный репертуар представлен в Приложении 13.
* Совершенствование выразительности исполнения репертуарных комбинаций во взаимосвязи со средствами выразительности музыкального сопровождения и характером задуманного «образа».

**10. «Выступления на соревнованиях и концертах».**

*Практика.*

* соревнования по СФП (осеннее и весеннее Первенства). Программа соревнований представлена в Приложении 5;
* квалификационные соревнования по программе III юношеского разряда художественной гимнастики. В программу данных соревнований входят 2 упражнения: произвольные комбинации без предмета, со скакалкой, составленные на основе Классификационной программы по художественной гимнастике
* Показательные выступления с групповыми спортивно-танцевальными композициями на спортивных праздниках спортивной секции; на школьных тематических концертах; на фестивалях-конкурсах районного уровня. Примерный репертуар представлен в Приложении 14.

**11. «Итоговое занятие».**

*Практика***.** Исполнение в конце учебного года индивидуальной композиции с использованием движений, изученных за прошедший период. Проводится в форме конкурса «Мисс Гимнастика 20…». Жюри конкурса (специалисты в области художественной гимнастики) определяет победителей в различных номинациях, представленных в Приложении 15.