

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мир гармонии»**

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Артемьева Жанна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

1. 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 отличаются 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 - 72 часа (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 имеющие 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 менее 15 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 программе ведёт 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, демонстрировать 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 общие цели и пути их 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 культуру движений человека;

— организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, техника безопасности 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 учащихся на занятии, контрольные упражнения
8	Манипуляции с предметами	7		7	анализ деятельности учащихся на занятии, контрольные упражнения
9	Подготовка к соревнованиям и концертам	17		17	анализ деятельности учащихся 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 «Знай и люби ХГ»
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	21	1	20	поход
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	1	15	Опрос, тестирование, проверка дневника самоконтроля
4	Музыкальная грамота	6	1	5	Игра «Дирижер»
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 занятии, 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	

**3. Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир гармонии»
на 2018-2019 учебный год**

Год обуче- ния	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	1 сентября	25 мая	36 недель	144 часа	2 раза в неделю по 2 ч

5. Оценочные и методические материалы
Методические материалы
1 год обучения

№	Тема	Форма занятий	Методы, приемы	Дидактические материалы. ЦОРы	Формы подведения итогов
1	Теория: Художественная гимнастика как вид спорта	-Групповая; - беседа;	Словесный, наглядный методы (рассказ с демонстрацией фотоматериалов)	Иллюстрации книги: В. Кирсанов «Спорт, Музыка, Грация»; Презентация	Беседа, Викторина «Знай и люби художественную гимнастику»
2	Теория: Гигиена, закаливание, режим спортсменок;	-Групповая; - беседа;	Словесный: беседа	Презентация	Беседа, Анкетирование родителей
3	Теория: Строение и функции организма человека;	Групповая; - беседа; тренинг, игра	Словесный; наглядный; игровой практический (объяснение, показ педагогом частей тела и методики правильного дыхания; тренинг, познавательная игра)	Презентация	Наблюдения педагогом за способом дыхания воспитанников при выполнении упражнений
4	Теория: Музыкальная грамота	Групповая; - устное изложение; звуковая демонстрация;	Словесный; наглядный (объяснение, звуковая демонстрация содержания музыкальных терминов)	Аудио запись с чередованием музыкальных фрагментов быстрого и медленного темпа, веселого и грустного характера, различной динамики и размера музыки. Магнитофон.	Игра «Угадай, какая музыка»
5	Практика: Общая физическая подготовка	-Групповая; -рассказ, игра, тренинг;	Словесный, практический, игра (сюжетная игра на «Паровозик	музыкальное сопровождение сюжетной игры «Паровозик».	Игра «Группа, слушай мою команду!»

	(ОФП): строевые упражнения		прогулке»: рассказ, практический метод с сопроводительным пояснением, словесные оценки, почетное звание «Самый дисциплинированный пассажир»)	Магнитофон, аудиокассета	
	Практика: ОФП: Упражнения из других видов спорта	-групповая; - поход- прогулка в выходной день	Поход (игровой, соревновательный метод)	Лыжи (зимой), мячи, бадминтонные ракетки (весной- осенью)	Наблюдения, беседа, сочинение «Мои впечатления с походе»
6	Практика: СФП: развитие гибкости, функции равновесия, силы мышц	-групповая; - рассказ; показ; тренинг; игра; сказка; соревнование	Словесный, наглядный, практи- ческий, игровой, соревновательный (урок-сказка «Морское путешествие», «В лесу», сюжет-ная и ролевая игра: рассказ, показ с сопроводительным пояснением движения, практический метод (физическая помощь), словесные оценки; соревновательный метод (почетные звания)	Аудиозаписи музыкального сопровождения, соответ- ствующего сюжету игры; Магнитофон.	1. Соревнования по СФП 2. Соревнование на лучшее исполнение элемента
7	Практика: СФП: развитие мелкой моторики кисти рук и координации движений	-Групповая; - Устное изложение; показ, тренинг, игра;	Специально- подготовительный раздел методики формирования пластической выразительности; Словесный, наглядный, практи- ческий, игровой (образное объяс-	Авторская методика «Кистевая гимнастика» (игровые двигательные задания на основе рус-ских народных потешек и детских стихо-	1. Игра «Фигура руки, на месте замри»

			нение и показ, тренинг, игра с приемами для концентрации внимания)	творений) Приложение 18	
	Практика: СФП: Развитие быстроты, выносливости, ловкости	-Групповая, по звеньям; -рассказ; игра; соревнование	Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный (рассказ, показ педагогом, игра, соревнование (в парах, тройках), музыка как фактор мобилизации физических возможностей)	музыкальное сопровождение сти-мулирующего характера; Магнитофон, аудиокассета, предметы (обручи, скакалки, мячи), гимнастические скамейки, гимнастические стенки	1. Соревнование в парах-тройках «Кто первый?!» (на быстроту, ловкость) 2. Игра «Кошки-мышки» со скакалками (на выносливость); 3. Соревнования по СФП 4. Тестирование
8	Практика: Музыкальная грамота	-групповая; - устное изложение, аудиопоказ, тренинг, игра	Словесный, наглядный, практический, игровой (Краткое объяснение со звуковой демонстрацией, показ педагогом задания; тренинг, игра)	Аудио запись с чередованием музыкальных фрагментов быстрого и медленного темпа, веселого и грустного характера, различной динамики. Магнитофон.	1. Игра «Совушка» (тема «темпы музыки») 2. Игра «Угадаешь – запятнаешь» (тема «динамика музыки») 3. Игра «Кот и мыши» (тема «характер музыки»)
9	Практика: Основы хореографии	-групповая; - устное изложение, тренинг, конкурс	Словесный, наглядный, практический, соревновательный методы, метод (Краткое объяснение, показ педагогом задания; тренинг, наблюдение, приемы физической помощи, словесной оценки и коррекции)	Аудиозаписи классического и народно-характерного экзерсиса, магнитофон. Гимнастическая стенка (станок), коврики	Конкурс на лучшее исполнение танцевальных элементов, учебных комбинаций из элементов хореографии. Оценивается техника, выразительность

					ь
10	Практика Гимнастическая «школа» движений телом	-Групповая (фронтальная), по звеньям, поточная); - устное изложение; демонстрация, тренинг; игра; соревнование	Методика «беспредметной» подготовки с учетом специфики художественной гимнастики: словесные, наглядные, практические, игровой, ассоциативные соревновательный методы, приемы контроля, самоконтроля, активизации внимания и других психических процессов. Приложение 19	Маты, (для акробатических элементов), магнитофон, аудиокассеты, коврики	Тестирование: контрольные упражнения («Чувство линии», навыки пластичности, умение выполнять технику программных элементов);
11	Практика Манипуляции с предметами	-Групповая (фронтальная), по звеньям, поточная); - устное изложение; демонстрация, тренинг; -игра; соревнование тестирование	Методика начального обучения упражнениям с предметами с использованием эффекта положительного переноса навыка; Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный методы (совмещенные показ и образное объяснение; практический: метод целостного освоения упражнения методом подготовительных и подводящих упражнений, приемов упрощения техники движения, внешних условий выполнения упражнения, оказания	магнитофон, аудиокассеты, предметы с художественной гимнастики	Тестирование: контрольные упражнения (оценка уровня освоения техники программных элементов с предметами);

			физической помощи, проводки по движению, зрительных ориентиров, демонстрации грубых ошибок.		
12	Практика. Подготовка к соревнованиям и концертам	-Групповая; -тренинг; репетиция; прикидка	Словесный, наглядный, практический (разучивание способом совмещенного показа и объяснения, приемы контрастного показа, физической помощи, словесной оценки, подсказа, контроля и самоконтроля; тренинг)	магнитофон, аудиокассеты	Конкурс лучшего исполнителя танца; Определение победителя в прикидке
13	Практика. Выступления на соревнованиях	-Групповая; -соревнование	Соревновательный метод; словесный метод (оценка исполнения в баллах, оценочные суждения, обобщение результатов)	магнитофон, аудио-кассеты, протоколы, программы соревнования, положение в соревновании, призы, грамоты	Определение победителей соревнования, присвоение П юноше-ского сразряда; анализ результатов и их динамики у воспитанника
14	Практика. Выступления на концертах	-Групповая; - спортивный праздник, фестиваль, концерт	Практический метод (одно-кратное исполнение воспитанниками спортивных танцев)	магнитофон, аудио-кассеты, костюмы, предметов художественной гимнастики, микрофон	Наблюдения на концерте педагогом, обсуждение с родителями и учащимися; отзывы родителей

2 год обучения

№	Тема	Форма занятий	Методы, приемы	Дидактические материалы. ЦОРы, ТСО	Формы подведения итогов
1	Введение. Теория: История развития художественной гимнастики в России	- Групповая; - беседа; демонстрация викторина; экскурсия	Словесный, наглядный методы, иллюстративные; аудиовизуальные, методы систематизации, метод контроля (рассказ с демонстрацией фото и видео материалов; обобщение)	Иллюстрации книги: В.И. Кирсанов «Спорт, Музыка, Грация»; видеокассеты соревнований разных Олимпийских циклов; видеомagneтофон, ПРЕЗЕНТАЦИЯ	Викторина «Знай люби художественную гимнастику»
2	ОФП. Теория: Влияние физических упражнений на организм человека	- Групповая; - беседа; -демонстрация	Словесный: беседа, частично-поисковый метод (лабораторная работа); наглядный.	ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Осанка человека»	Беседа, анкетирование родителей
3	СФП. Теория: Врачебный контроль и самоконтроль	- Групповая; - беседа; -демонстрация	Объяснительно-иллюстративный: Словесный; наглядный;	Образец дневника самоконтроля, ПРЕЗЕНТАЦИЯ	проверка дневника самоконтроля
4	Теория: Музыкальная грамота	Групповая; - устное изложение; звуковая демонстрация;	Словесный; наглядный (объяснение, звуковая демонстрация содержания музыкальных терминов)	Аудиозапись чередованием музыкальных фрагментов быстрого и медленного темпа, различной динамики, ритмического	Игра «Угадай, какая музыка»; Игра «Дирижер»;

				рисунка и размера музыки. Магнитофон.	
5	Теория: Основы техники упражнений художественной гимнастики	- Групповая; - Экскурсия на соревнования	Объяснительно-иллюстративный метод, демонстрационный, исследовательский (экскурсия на крупные соревнования: объяснение по ходу наблюдений за выступлениями гимнасток, выполнение заданий в ходе наблюдений)	Видеофильм В.Шиманской «Пять стихий художественной гимнастики»	Беседа с воспитанниками
6	Подготовка к соревнованиям и концертам. Теория: Психологическая подготовка	- Групповая; -Беседа, - психологический тренинг; ; - демонстрация	Словесный, объяснительно-иллюстративный, метод эмоционального стимулирования (рассказ, чтение отрывков личных воспоминаний спортсменов, аутотренинг); наглядный	Фрагменты книг: «Поэзия движения»; -Ж.Шишманова «Большой путь», -Е. Чайковская «Конек удачи», ПРЕЗЕНТАЦИЯ	-Наблюдения на занятиях, соревнованиях, беседа с родителями
7	Практика: ОФП: строевые упражнения	- Групповая; - игра, тренинг; ;	Словесный, практический, игра, аудиовизуальный (объяснение, метод упражнения, игровые задания, приемы активизации внимания)	Предметы в качестве зрительных ориентиров, аудио записи в качестве аудио сигналов, магнитофон	Игра «Группа, слушай мою команду!»
	Практика ОФП: Упражнения с предметами и на снарядах	Групповая; - игра, тренинг; ; тестирование	Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный	Гимнастические стенки, палки, скамейки, набивные мячи (1кг), секундомер, сантиметровая лента	тестирование

	Практика ОФП: Упражнения из других видов спорта	- групповая; - поход-прогулка в выходной день	Поход (игровой, соревновательный метод, метод упражнения, приемы управления коллективными и личными взаимоотношениями воспитанников)	Лыжи (зимой), мячи, бадминтонные ракетки (весной-осенью)	Наблюдения, беседа, сочинение «Мои впечатления о походе»
8	Практика СФП: развитие гибкости, функции равновесия, силы мышц	- групповая; - тренинг; ; игра; соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, практи-ческий, игровой, соревновательный, эмоционального стимулирования (объяснение, показ с сопроводительным пояснением движения, практический метод (метод повторного упражнения, физиическая помощь), словесные оценки; соревновательный метод (почетные звания)	Аудиозаписи музыкального сопровождения, соответствующего сюжету игры; Магнитофон, секундомер, сантиметровая лента	1. Соревнования по СФП 2. Соревнование на лучшее исполнение элемента 3. Тестирование
	Практика СФП: развитие мелкой моторики кисти рук и координации движений	- Групповая; - Устное изложение; показ, тренинг; , игра, соревнование, тестирование;	Специально-подготовительный раздел методики формирования пластической выразительности; Словесный, наглядный, практи-ческий, игровой, метод эмоционального стимулирования (образное объяснение и показ, тренинг, игра с приемами для концентрации внимания)	Авторская методика «Кистевая гимнастика» (игровые двигательные задания на основе русских народных потешек и детских стихотворений)	1. Игра «Фигура руки, на месте замри» 2. Соревнования по СФП 3. Тестирование
	Практика СФП:	- Групповая	Словесный, наглядный, практический, игровой,	музыкальное сопровождение	1. Тестирование 3. Соревнования

	Развитие быстроты, выносливость, ловкости	вая, по звеньям; - рассказ; - игра; - рассказ; - игра; - соревнование (в парах, тройках, команда), музыка как фактор мобилизации физических возможностей)	соревновательный (рассказ, показ педагогом, игра, соревнование (в парах, тройках, команда), музыка как фактор мобилизации физических возможностей)	стимулирующего характера; секундомер, магнито-фон, аудиокассета, предметы (обручи, ска-калки, мячи), гимнастические скамейки, гимна- стенки	по СФП
9	Практика Музыкальная грамота	- групповая; - устное изложение, аудиопосказ, тренинг, игра	Словесный, наглядный, аудио-визуальный, объяснительно-иллю- стративный, практический, игровой (Краткое объяснение звуковой демонстрацией, показ педагогом задания; тренинг, игра)	Аудио запись с чередованием музыкальных фрагментов быстрого и медленного темпа, ритмического рисунка, различной динамики. магнитофон.	1. Игра «Чья команда дружнее» (темп музыки) 2. Игра «Тише-громче» (тема «динамика музыки») 3. Игра «Какой счет» (тема «размер»)
10	Практика Хореография	- групповая; - устное изложение, тренинг, конкурс, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, соревновательный методы, демонстрационные методы (Краткое объяснение, показ педагогом задания; тренинг, наблюдение, приемы физической помощи, словесной оценки и коррекции; экскурсия – просмотр балета «Щелкунчик» в Мариинском театре, посещение Академии им.А.Я. Вагановой)	Аудиозаписи классического и народно- характерного экзерсиса, магнитофон. Гимнастическая стенка (станок), коврики	Конкурс на лучшее исполнение танцевальных элементов, учебных комбинаций из элементов хореографии (оценивается техника исполнения и музыкальность, выразительность)
11	Практика. Гимнастическая «школа» движений телом	- Групповая (фронтальная, по	Методика «беспредметной» подготовки с учетом специфики художественной гимнастики: сло-	Маты, (для акробатических элементов), магнитофон, аудиокассеты, коврики	1. Тестирование: контрольные упражнения («Чувство линии», навык пластичности,

		звеньям , поточная); - устное изложение; демонстрация, тренинг; ; игра, тестирование; , соревнование	весные, наглядные, практические, игровой, частично-поисковый, ассоциативные соревновательный методы, приемы контроля, само- контроля, активизации внимания, воображения и других психических процессов, творческие игры		умение выполнять технику программных элементов); 2. Квалификационны е соревнования
12	Практика Манипуляции с предметом	- Групповая (фронтальная, по звеньям), , поточная); - устное изложение; демонстрация, тренинг; ; игра, тестирование, соревнование	Методика начального обучения упражнениям с предметами с использованием эффекта положительного переноса навыка; , Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный методы (совмещенные показ и образное объяснение; практический: метод целостного освоения упражнения с использованием методов подготовительных и подводящих упражнений, приемов упрощения и усложнения техники движения, внешних условий выполнения упражнения, оказания физической помощи,	магнитофон, аудиокассеты, предметы художественной гимнастики, зрительные звуковые ориентиры	1. Тестирование: контрольные упражнения (оценка уровня освоения техники и программных элементов с предметами), 2. Квалификационные соревнования

			проводки по движению, зрительных ориентиров, демонстрации грубых ошибок; прием контрастных заданий		
13	Практика. Подготовка к соревнованиям и концертам	- Групповая; - тренинг; ; репетиция; прикидка	Словесный, наглядный, практический (разучивание способом совмещенного показа и объяснения, приемы контрастного показа «правильно-неправильно», физической помощи, словесной оценки, подсказа, контроля и самоконтроля; работа над ошибками, тренинг)	магнитофон, аудиокассеты, предметы художественной гимнастики, костюмы	Конкурс на лучшего исполнителя танца; Определение победителя в прикидки
14	Практика. Выступления на соревнованиях	- Групповая; - соревнование	Соревновательный метод; словесный метод (оценка исполнения в баллах, оценочные суждения, обобщение результатов)	магнитофон, аудиокассеты	Определение победителей соревнования, присвоение I юношеского разряда; анализ динамики индивидуальных результатов
15	Практика. Выступления на концертах	- Групповая; - спортивный праздник, конкурс, концерт	Практический метод (однократное исполнение воспитанниками спортивных танцев)	магнитофон, аудио-кассеты, костюмы, предметы художественной гимнастики, микрофон	Наблюдения на концерте педагогом, обсуждение родителями воспитанников, отзывы родителей

Оценочные материалы

Цель применения контроля	Средства контроля	Формы контроля	Периодичность проведения
Выявление результативности физической подготовки учащихся	Тестирование уровня развития физических качеств, с применением контрольных упражнений на различные физические качества (Приложение 7)	Фиксация показателей физической подготовленности в диагностической карте (далее ДК) – Приложение 2	Входная диагностика – в начале учебного года, промежуточная – в середине, итоговая- в конце учебного года
Выявление эффективности формирования знаний	Дидактическая игра «Музыкальное лото», Тест-опросник «Знай и люби художественную гимнастику» (Приложение 8)	Фиксация уровня сформированности понятий в ДК	Входная диагностика – в начале учебного года, промежуточная – в середине, итоговая- в конце учебного года
Выявление эффективности формирования двигательных навыков и умений	1) Соревнования - Оценка техники исполнения контрольных упражнений (технических элементов), варьирующих по степени сложности – Приложение 10	ДК (оценка по 5-балльной системе)	входная диагностика («Остаточные» умения), промежуточная диагностика
	2) «Конкурс «Мисс Гимнастика» - Оценка техники исполнения <u>произвольных программ</u> (спортивно-танцевальных комбинаций под музыку) – Приложение 15	ДК (оценка по 10-балльной системе)	Итоговая диагностика
Выявление результативности сценической	Наблюдение на показательных выступлениях,	ДК – Приложение 2, (фиксируется количество	В течение учебного года

практики	спортивных конкурсах; Мониторинг индивидуальных достижений в области сценической практики – Приложение 3.	конкурсных выступлений, уровень мероприятий, уровень достижений): Карта Мониторинга (Приложение 3) (фиксируются все мероприятия сценической практики и соревнований)	
Выявление степени сформированности положительной мотивации учащихся к систематическим занятиям ФК, навыков ЗОЖ	Опрос (анкетирование) учащихся и Родителей, Анкета «Режим дня моей дочери» Наблюдение педагогом на занятиях	Заполнение бланков анкет (для каждого года обучения)- Приложение 9	2 раза в год – в середине и в конце учебного года, результаты сообщаются родителям
-Выявление степени оптимальности индивидуальной физической нагрузки; -Выявление степени сформированности умений самоконтроля учащихся при выполнении физической нагрузки	- Наблюдения педагогом за состоянием учащихся на занятиях, визуальный контроль - Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения». - Подсчёт пульса до и после занятий учащимися. Составление таблицы контроля.	-Шкала Волшебного градусника (шкала прикладываемых усилий)- Приложение 16 -Индивидуальный дневник самоконтроля (с таблицей контроля ЧСС)-Приложение 17	Текущий контроль в течение учебного года

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л.А. Федорова)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

«Мир гармонии»

Возраст учащихся 8-15 лет

Срок реализации: 2 год обучения

Разработчик:

Артемьева Жанна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

Содержание 2 года обучения

1. «Введение».

Теория.

- Значение и место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания. Санкт-Петербург – родина мировой художественной гимнастики. Краткие сведения по истории развития художественной гимнастики в СССР, в России.

- Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду и инвентарю учащихся при занятиях художественной гимнастикой.

Практика. Игры «Строгий фотограф», «Запомни свои место и позу».

2. «Общая физическая подготовка (ОФП)».

Теория. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств (силы мышц, гибкости, координации, выносливости). Осанка человека, факторы ее формирования.

Практика (Приложение 11).

- Строевые упражнения. *Перестроения:* из шеренги в две шеренги, из шеренги в три шеренги уступом, из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении, из одного круга в два. Размыкания по направляющим в колоннах.

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Изучение промежуточных положений рук. Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гимнастической палкой. Эстафеты с передачей и бросками мяча.

- ОРУ на снарядах. На гимнастической стенке. На гимнастической скамейке.

- 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.

3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения утомления. Дневник самоконтроля.

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).

- Комплекс упражнений СФП для самостоятельных занятий

- Промежуточная диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

- Итоговая диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

4. «Музыкальная грамота»

Теория.

- Значение музыки в художественной гимнастике. Музыкальная динамика и динамические оттенки (Термины: форте, пиано, крещендо (усиливая), диминуэндо (ослабляя), стакатто (прерывисто), легато-слитно).

- Размер, метр, тактировка, ритм.

Практика.

- *Темп.* Движения руками, ногами, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа. Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега и других упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Музыкальные игры «Определи и покажи», «Чья команда дружнее» (по Л.А. Карпенко, 1994).

- *Метр. Такт. Размер.* Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4, 3/4, 4/4. Определение на слух музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4) по метрическому акценту. Музыкальные игры: «Угадай счет (размер)», «Игра с мячом», «Дирижеры».

- *Характер и динамика музыки.* Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки (например, броски мяча вверх, постепенно увеличивая силу броска и высоту полета и уменьшая в зависимости от ослабления и усиления силы звука). Музыкальные игры: «Тихо – громко», «Кот и мыши», «Угадай, кто».

5. «Хореография».

Практика.

- Элементы классического танца. У опоры. Деми плие с переменной позиции ног и с движением рук. Гран плие. Батман тандю. Положение сюр ле ку де пье. Батман тандю жэтэ. Рон де жамб пар терр. Гран батман жэтэ из III позиции. Релевэ в I, II, III позициях. На середине зала. Переводы из одной позиции рук в другую. Деми плие. Батман тандю. батман тандю жэтэ крестом.

- Элементы историко-бытовых танцев. Различные танцевальные комбинации на шагах польки и галопа (по одному и в парах) в соединении со скачками; скачками на одной; с поворотами. Вальсовый шаг на месте и с продвижением вперед.

- Элементы народных танцев. У опоры. Батман тандю крестом, ударяя пяткой опорной ноги об пол. На середине зала. Русские ходы; припадание с движением руками, «веревочка»; «ковырялочка», присядка с опусканием ноги в сторону на каблук. Основной ход молдавского танца.

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

6. «Гимнастическая «школа» движений телом».

Практика. Освоение техники упражнений без предмета художественной гимнастики.

- Разновидности ходьбы и бега. Перекатный шаг, пружинный шаг, широкий шаг. Бег пружинный, широкий. Различные их соединения. Легкий бег вперед, назад, изменяя направление (по кругу, диагонали и т.п.).

- Специфические упражнения. Плавные движения руками в соединении с наклонами, поворотами, танцевальными шагами, взмахами. Расслабление рук, ног, туловища. Волнообразные движения руками, туловищем. Поочередные и последовательные волны руками. Целостные волны вперед, боковая. Взмахи руками, туловищем, целостный.

- Наклоны: в стойке на одной, другую на носок; в стойке на одном колене.

- Равновесия. Стойки на носках в полуприседе после различных форм ходьбы, бега, поворотов. Вертикальные равновесия (вперед, в сторону, назад) с различными положениями рук. Переднее равновесие на всей стопе. У опоры боковое равновесие и заднее (лицом, затем боком к опоре).

- Прыжки. Сочетания открытых и закрытых прыжков. Прыжок со сменой прямых ног впереди. Прыжок касаясь толчком двумя. Прыжок касаясь, прыжок шагом толчком одной. Прыжки в III позиции с поворотом со сменой ног.

- Повороты. Повороты переступанием в наклоне. Скрестные повороты с продвижением. Повороты на 180° махом ноги вперед, назад. Повороты на 360° и более, передвигая пятку в вертикальном и переднем равновесии. Повороты на 360° из III, I позиций, свободная нога согнута в положении носок у колена, колено вперед (невыворотно). Вращения в шпагате согнувшись вперед с захватом стопы («колбаска»).

- Акробатика. Кувырки вперед, назад с последующими прыжками, равновесиями. Стойка на лопатках без помощи рук, с переворотом в полушпагат; мост и вставание с моста. Переворот вперед на две ноги в мост. Переворот боком вправо и влево («колесо»).

- Спортивно-танцевальные комбинации с предметом на основе разученных элементов без предмета.

7. «Манипуляции с предметами».

Практика. Освоение техники упражнений с предметами.

- Со скакалкой. Прыжки на двух, вращая скакалку вперед, назад, в скрестной стойке, меняя положение ног. Прыжки через скакалку, скрещивая руки; прыжки со сменой согнутых ног впереди или сзади. Прыжки через скакалку с двойным вращением. Шаги галопа вперед, в сторону с вращением скакалки вперед, назад; соединения из пройденных элементов. Вертикальная мельница хватом скакалки за середину двумя руками.

- С обручем. Вращение обруча на кисти с передачей из руки в руку. вращение на поясе ; бросок обруча «разгибом» одной рукой и «махом» двумя руками, ловля двумя руками. Обратный перекат; перекаты по руке, по спине, по груди. Прыжки в обруч попеременно правой, левой, вращая обруч как скакалку;

- С лентой. Махи и круги во всех плоскостях, «восьмерка» лентой, горизонтальные и вертикальные змейки, горизонтальные и вертикальные спирали; бросок ленты махом хватом у основания. То же в сочетании с движениями телом.

- С мячом. Удержание мяча одной рукой, переводы, передачи. Отбивы мяча об пол однократные. Бросок мяча разгибом двух рук и одной руки, бросок мяча махом одной; ловля мяча двумя руками после отбива об пол и с лета. Перекаты по полу, между кистями, по двум рукам, по спине; выкруты. С продвижением (ходьбой, бегом, танцевальными шагами).

- Спортивно-танцевальные комбинации с предметом на основе разученных элементов без предмета и элементов со скакалкой, обручем, с мячом, с лентой.

8. «Подготовка к соревнованиям и концертам».

Теория. Психологическая подготовка в спорте. Моральные и волевые качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия – неотъемлемые черты личности спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства гимнасток. Методы психорегуляции. Виды предстартовых состояний спортсмена.

Практика. Работа над репертуаром.

- Постановка и разучивание спортивно-танцевальных комбинаций без предмета, с лентой и с мячом, 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».

9. «Выступления на соревнованиях и концертах».

Практика.

- соревнования по СФП (осеннее и весеннее Первенства). Программа соревнований представлена в Приложении 6;

- районные квалификационные соревнования по программе II юношеского разряда художественной гимнастики. В программу данных соревнований входят 3 упражнения: 1 произвольная комбинация без предмета, 2 упражнения с предметом: со скакалкой, с обручем, 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 и городского уровня. Примерный репертуар представлен в Приложении 14.

10. «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 на основе метода экспертной оценки в различных номинациях, представленных в Приложении