

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 164
от «29» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 198-о/д
от «30» августа 2019 г.
Директор лицея №144

(Л. А. Федорова)

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Через пластику тела к полету души»

Возраст учащихся: 4-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Артемьева Жанна
Сергеевна, педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

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

Направленность. Программа дополнительного образования «Через пластику тела к полету души» 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 том числе, материнства).

Содержание настоящей программы является эффективным дополнительным средством решения задач базового курса физического воспитания учащихся в школе. Обоснованные в программе средства и методы формируют у учащихся культуру движений, способствуют достижению 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.

Оптимальная физическая нагрузка способствует увеличению физической и умственной работоспособности, позволяет избежать гиподинамии, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в те-

чение дня. Занятия художественной гимнастикой очень важны для гармоничного физического развития: формирования правильной осанки, хорошего телосложения. Это приобретает особое значение для девочек и девушек, которые, уже учась в школе, задумываются о своей внешности.

Реализация программы также содействует эффективной социализации личности в коллективе, то есть развитию 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 «Через пластику тела к полету души» 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.

В группу 1-го года обучения набор девочек производится на основании письменного заявления родителей и разрешения врача, без специального отбора по уровню двигательной подготовленности и типу физической конституции девочки. 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 группы 2, 3 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 3 года обучения.

В соответствии с нормативами СанПиН 2.4.4. 1251-03 общий объем 432 часа распределяется по годам обучения:

1 год - 128 часов (2ч - 2 раза в неделю);

2 год – 128 часов (2ч – 2 раза в неделю);

3 год - 128 часов (2ч – 2 раза в неделю).

Цель программы: формирование гармонично развитой личности посредством занятий художественной гимнастикой.

Это достигается посредством решения следующих **задач:**

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 биологических основ функционирования организма человека, основных правил здорового образа жизни спортсмена, способах предупреждения травм при выполнении упражнений художественной гимнастики;

- ✓ способствовать освоению знаний основ музыкальной грамоты;
- ✓ способствовать овладению техникой исполнения базовых элементов художественной гимнастики без предмета и с предметами и индивидуальной произвольной комбинации из этих элементов 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 учащихся;
- ✓ содействовать повышению функциональных возможностей систем организма;

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.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и санитарных норм по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 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 также используются различные виды работы с учащимися:

- фронтальная (в процессе тренинга);
- коллективная (творческое взаимодействие учащихся во время постановочной работы, сводной 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 спортивно-танцевального творчества (в том числе по спортивному танцу, по художественной гимнастике).

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 и района, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях;

— 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 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 утренней гимнастики; 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 ак. часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Художественная гимнастика как вид спорта»	2	1	1	викторина
2	Здоровье и его компоненты	2	1	1	Анкетирование
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	1	19	анализ деятельности
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	10		10	тестирование
5	Музыкальная грамота	8	1	7	игра «Музыкальное лото», игра «Тихо-громко»
6.	Основы хореографии	6		6	наблюдение
7	Гимнастическая «школа» движений телом	20		20	анализ деятельности учащихся на занятии, контрольные упражнения
8	Манипуляции с предметами	20		20	анализ деятельности учащихся на занятии, контрольные упражнения
9	Подготовка к соревнованиям и концертам	20		20	анализ деятельности учащихся на занятии
10	Выступления на соревнованиях и концертах	16		16	наблюдение, анализ результатов
11	Итоговое занятие. Произвольная программа	4		4	наблюдение, конкурс «Мисс гимнастика»
Итого		128	4	124	

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел, темы	Количество ак. часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Отличительные черты упражнений художественной гимнастики»	2	1	1	Викторина «Знай и люби ХГ»
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	1	15	наблюдения
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	1	15	Опрос, тестирование, проверка дневника самоконтроля
4	Музыкальная грамота	14	1	13	Игра «Дирижер»
5	Хореография	14		14	наблюдение
6	Гимнастическая «школа» движений телом	16		16	опрос, контрольные упражнения
7	Манипуляции с предметами	16		16	контрольные упражнения
8	Подготовка к соревнованиям и концертам	20	1	19	анализ деятельности учащихся на занятии, прикидка
9	Выступления на соревнованиях и концертах	10		10	наблюдение, анализ результатов
10	Итоговое занятие. Произвольная программа	4		4	наблюдение, конкурс «Мисс гимнастика»
Итого		128	5	123	

Учебный план 3 года обучения

№	Раздел, темы	Количество ак. часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «История развития художественной гимнастики в России»	2	1	1	Викторина «История ХГ»
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	10		10	наблюдения
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	1	17	Опрос, тестирование, проверка дневника самоконтроля
4	Музыкальная грамота	12	1	11	Игра «Запретная мелодия»
5	Хореография	10		10	наблюдение
6	Гимнастическая «школа» движений телом	18	1	17	опрос, контрольные упражнения
7	Манипуляции с предметами	18	1	17	контрольные упражнения
8	Подготовка к соревнованиям и концертам	24	1	23	анализ деятельности учащихся на занятии, прикидка
9	Выступления на соревнованиях и концертах	12		12	наблюдение, анализ результатов
10	Итоговое занятие. Произвольная программа	4		4	наблюдение, конкурс «Творчество в движении»
Итого		128	6	122	

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразова-
тельной общеразвивающей программы
«Через пластику тела к полету души»
на 2019-2020 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	9.09.2019	25.05.2020	32	64	128	2 раза в неделю по 2 ч
2 год	9.09.2019	25.05.2020	32	64	128	2 раза в неделю по 2 ч
3 год	9.09.2019	25.05.2020	32	64	128	2 раза в неделю по 2 ч