

**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)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Через пластику тела к полету души»**

Возраст учащихся 4-6 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Разработчик: Артемьева Жанна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2019

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.

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 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;
- ✓ 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, с обручем и с мячом;
- ✓ 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);
- ✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в спортивной секции художественной гимнастики, культуру общения и взаимодействия в группе.

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 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.

**Календарно-тематическое планирование реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Через пластику тела к полету души»
(1 год обучения) на 2019-2020 учебный год**

№	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Теория. Художественная гимнастика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности. Практика: Игра «Выставка картин»	2		
2.	СФП. Практика. «Входная» диагностика уровня физической подготовленности учащихся.	2		
3.	Здоровье и его компоненты. Теория. Составляющие здоровья. Практика. Комплекс утренней гимнастики (разучивание)	2		
4.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика . Мост из положения лежа. Музыкальная грамота. Теория. Музыкальная динамика, такт, характер музыки.	2		
5.	ОФП. Практика. 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		
6.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. - Разновидности ходьбы и бега. ОФП. Практика.– ОРУ в различных видах стоек и упоров	2		
7.	Здоровье и его компоненты. Теория. Личная гигиена, закаливание, режим дня спортсменов. ОФП. Практика. Передвижение с изменением направления.	2		
8.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика . Стойка на лопатках.	2		
9.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Соревнования внутригрупповые по СФП	2		
10.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Специфические упражнения. Пружинные и Волнообразные движения руками. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Разучивание акробатической композиции «Гимнастический этюд».	2		
11.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Акробатические элементы: группировка, перекаты в группировке назад-вперед. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание акробатической композиции «Гимнастический этюд».	2		

12.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. – галоп боком; подскоки на месте и с продвижением. Манипуляции с предметами. Практика. -баланс, хваты мяча, передачи, перекаты по ногам.	2		
13.	ОФП. Практика. Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры. Манипуляции с предметами. Практика. Мяч. Перекаты по полу, между кистями, по двум рукам.	2		
14.	Манипуляции с предметами. Практика. Ловля мяча двумя руками после отбива об пол и с лета; перебрасывание мяча друг другу различными способами, стоя попарно;	2		
15.	Основы хореографии. Практика. Элементы классического танца. У опоры. Позиции ног: I, II, III. Деми плие в I, II, III позициях. СФП. Практика. Упражнения для развития гибкости.	2		
16.	СФП. Практика. – Упражнения на силу мышц рук Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Разучивание акробатической композиции «Гимнастический этюд».	2		
17.	Манипуляции с предметами. Практика. Махи и круги скакалкой, вращение скакалки кистью. ОФП. Практика. ОРУ без предметов.	2		
18.	СФП. Практика. Кистевая гимнастика для развития мелкой моторики руки. Манипуляции с предметами. Практика. Бросок мяча толком двух рук и одной руки.	2		
19.	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		
20.	ОФП. Практика. Упражнения на развитие ловкости: подвижные игры с предметами, бегом, лазанием	2		
21.	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		
22.	Манипуляции с предметами. Практика. – Прыжок через скакалку выпрямившись, вращая ее вперед; СФП. Практика. – Промежуточная диагностика уровня физической подготовленности.	2		
23.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Разучивание танца с мячом «Детство». Основы хореографии. Практика. - Элементы классического танца у опоры: Батман тандю из I, III позиций.	2		
24.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Совершенствование выразительности исполнения танца «Гимнастический этюд».	2		

25.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Показательные выступления на новогоднем гимнастическом празднике «Новый год»	2		
26.	Основы хореографии. Практика. - Элементы классического танца на середине зала. Позиции рук. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Разучивание танца с мячом «Детство».	2		
27.	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		
28.	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		
29.	Музыкальная грамота. Практика. изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки (шаги, бег, полька, галоп)	2		
30.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Прыжки «открытый» и «закрытый»; Наклоны: в стойке на одной на двух, в стойке на коленях.	2		
31.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание танца с обручем «Лягушачий хор»	2		
32.	Манипуляции с предметами. Практика. Хваты обруча; повороты, махи, передачи обруча, вращение обруча на кисти. ОФП. Практика. - ОРУ с набивным мячом	2		
33.	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		
34.	ОФП. Теория. Организм человека. Части тела, осанка. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика – Разучивание соревновательной комбинации без предмета.	2		
35.	ОФП. Практика. Туризм: лыжная прогулка.	2		
36.	Музыкальная грамота. Практика. Такт. Тактировка. Музыкальные игры: «Слушай, хлопай». ОФП. Практика. – Эстафеты с гимнастической палкой, легкоатлетические упражнения (бег).	2		
37.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика Акробатика (кувырок вперед и боком). Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание танца с обручем «Лягушачий хор»	2		
38.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Музыкальная грамота. Практика. Выделение сильных и слабых долей такта различными движениями.	2		
39.	ОФП. Практика. Передвижения шагом и бегом с размыканием. Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры.	2		

40.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Показательные выступления к 8 Марта	2		
41.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Лягушачий хор» СФП. Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и быстроты, координации движений.	2		
42.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Выступления на районном конкурсе.	2		
43.	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		
44.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Закрепление танца с обручем «Лягушачий хор»	2		
45.	Манипуляции с предметами. Практика. Вращение обруча на кисти в различных плоскостях. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание соревновательной комбинации со скакалкой.	2		
46.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание танца с 2 лентами «Бабочка».	2		
47.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание соревновательной комбинации со скакалкой. Основы хореографии. Практика. Элементы народных танцев. Основные движения русских танцев у опоры.	2		
48.	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		
49.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Соревнования внутригрупповые по СФП	2		
50.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание соревновательной комбинации без предмета. Музыкальная грамота. Практика. Движение шагом и бегом под музыку различного характера.	2		
51.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание танца с 2 лентами «Бабочка». Практика. Разучивание соревновательных комбинаций без предмета и со скакалкой.	2		
52.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика Акробатика (кувырок назад). Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание танца с 2 лентами «Бабочка».	2		
53.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика Акробатика кувырок назад через плечо; Основы хореографии. Практика. Учебная комбинации из разученных элементов историко-бытовых танцев;	2		
54.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Выступление на спортивно-танцевальном конкурсе	2		

	(фестивале)			
55.	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		
56.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Совершенствование выразительности исполнения соревновательных комбинаций без предмета и со скакалкой во взаимосвязи с музыкой.	2		
57.	Основы хореографии. Практика. Учебная комбинации из разученных элементов русских народных танцев. Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Разножка вперед толчком двумя.	2		
58.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Разножка в сторону толчком двумя. ОФП. Практика. Эстафеты для развития скоростно-силовых качеств .	2		
59.	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Повороты переступанием; на носке одной на 360°. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Разучивание соревновательной комбинации без предмета.	2		
60.	ОФП. Практика. Подвижные игры для развития и быстроты.	2		
61.	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Совершенствование исполнения произвольной комбинации без предмета и со скакалкой.	2		
62.	СФП. Практика. – Итоговая диагностика уровня физической подготовленности.	2		
63.	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Показательные выступления на отчетном концерте ОДОД лица.	2		
64.	Итоговое занятие. Произвольная программа: без предмета, со скакалкой.	2		
	Итого за год	128		

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».

2. «Здоровье и его компоненты».

Теория. Составляющие здоровья. Опрос детей о здоровье. Понятие «Здоровье». Личная гигиена занимающихся художественной гимнастикой, закаливание, режим дня спортсменок. Время для занятий утренней гимнастикой, активных занятий спортом и выполнения домашних заданий по гимнастике.

Практика. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

3. «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.

Практика (Приложение 11).

- Строевые упражнения. Понятия видов строя, Повороты на месте.. Построения и перестроения(В шеренги, колонны, круги). Передвижения: (шаг, бег, подскоки), с переменной 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.

4. «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.

5. «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.* Переход 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».

6. «Основы хореографии».

Практика.

- Элементы классического танца. У опоры. Позиции ног: I, II, III. Деми плиеБатман тандю. На середине зала. Позиции рук: I, II, III и подготовительная. Деми плие.

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

- Элементы народных танцев. На середине зала. Основные движения русских танцев.

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

7. 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, 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 отпусанием 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.

- С мячом. Удержание мяча одной рукой, переводы, передачи перед, за телом, под ногой; отбивы мяча об пол одно- многократные, со сменой ритма, двумя и одной рукой; бросок мяча толком двух рук и одной руки, бросок мяча махом одной; ловля мяча двумя руками после отбива об пол и с лета; перебрасывание мяча друг другу различными способами, стоя попарно; перекаты по полу, между кистями, по двум рукам, по спине; выкруты.

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

9. «Подготовка к соревнованиям и концертам».

Практика. Работа над репертуаром.

- Постановка и разучивание спортивно-танцевальных комбинаций без предмета и с мячом, с 2 лентами; с обручем (2 танцевальные комбинации на выбор в течение учебного года), соревновательных упражнений без предмета, со скакалкой. 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;

- 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.