

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 171
от «28» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 118-о/д
от «31» августа 2020 г.
Директор лицея №144
Л. А. Федорова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика »**

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Бочихина Екатерина Николаевна
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

2020

Пояснительная записка

Художественная гимнастика с момента своего зарождения развивалась и сформировалась к настоящему времени как технико-эстетический вид спорта. Специфику и содержание художественной гимнастики отражают упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой) в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Именно эти двигательные действия составляют своеобразный «язык» художественной гимнастики. Спортивное мастерство гимнасток складывается из трех компонентов: трудности программ, композиции, качества исполнения. При исполнении композиции одна из главных задач, стоящих перед спортсменкой, - это создание эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности. В связи с этим большую роль играет гармония между музыкой и движением гимнастки. Чем выше техническое мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше ее возможности для самовыражения посредством выразительной пластики.

Направленность. Программа дополнительного образования «Поэзия движений» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Она предназначена для организации учебно-воспитательной работы спортивной секции художественной гимнастики в средних общеобразовательных учреждениях и является логическим продолжением программы «Мир гармонии». *По уровню освоения* программа является *базовой*.

Актуальность.

В условиях современных потребностей нашего общества в воспитании девушек физически здоровыми, эмоционально зрелыми и творческими личностями программа «Поэзия движения» в преемственности программы «Мир гармонии» обеспечивает возможность для многолетнего систематического процесса физического и духовного самосовершенствования в период школьного обучения.

Интенсификация современного общеобразовательного процесса повышает ценность средств и форм дополнительного образования для снижения гиподинамии, оздоровления организма учащихся, совершенствования форм и функций организма, создания условий для полноценного активного отдыха в течение учебного дня. В связи с этим содержание программы «Поэзия движений» является действенным дополнением в решении задач базового курса физического воспитания учащихся в школе. Важным аспектом программы является мотивирование учащихся к здоровому образу жизни посредством приучения к состоятельному выполнению комплексов физических упражнений разной направленности, самоконтролю физического и эмоционального самочувствия, уровня физической подготовленности, регулярному применению гигиенических процедур.

На стыке задач физического и эстетического направления систематическое реализация содержания данной образовательной программы призвано содействовать формированию правильной осанки учащегося, а также исправлению дефектов телосложения, что особенно важно для становления положительной самооценки девушки в подростковом и юношеском возрастных периодах.

В программу «Поэзия движения» заложен весомый потенциал для решения задач по эстетическому и творческому развитию личности учащихся, а именно:

развитию «чувству прекрасного», музыкальности, культуры движения и потребности в самовыражении посредством гимнастической пластики. Через владение широким арсеналом упражнений художественной гимнастики, через умение «чувствовать» характер музыки гимнастка получает возможность для успешного двигательного творчества – создания авторских композиций на основе индивидуального подбора музыкального сопровождения и движений, отражающих личное понимание особенностей музыки.

Обоснованные в программе средства и методы позволяют эффективно воспитывать морально-волевые качества личности у учащихся: повышать способность концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать силу воли к проявлению максимальных усилий, решительность к выполнению трудных элементов, эмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях.

Безусловно, формирование у учащихся коммуникативной культуры, позитивных норм поведения в обществе - немаловажные аспекты актуальности данной образовательной программы. Взаимодействие в процессе обучения детей разного возраста позволяет стимулировать их в различных учебных ситуациях к проявлению чувства партнерства, взаимопомощи, наставничества старшими над младшими, командного духа, терпимости к иному мнению. Необходимость данных качеств личности не подвергается сомнению для полноценной социализации личности в любом коллективе.

Отличительные особенности. Программа «Поэзия движений» 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.

➤ Применение средств ОФП предусмотрено преимущественно в форме эстафет, подвижных игр, круговой тренировки, что дополнительно обеспечивает реализацию рекреационной функции дополнительной общеобразовательной программы: снижению эффекта монотонности занятия, снятию эмоционального напряжения, формированию положительной мотивации к учебно-тренировочным занятиям.

➤ Раздел специальной физической подготовки (СФП) обогащен комплексами СФП, создающими прочный «фундамент» для дальнейшего роста технического мастерства, с одной стороны, и максимального снижения риска травматизма, с другой стороны. Применение современных комплексов в программе спланировано по принципу «опережающего развития» важных физических качеств. В содержании комплексов интегрированы акробатические упражнения, упражнения со скакалкой, средства партерной хореографии и ряд других. В некоторых комплексах специфическими методическими приемами выступают особые условия выполнения упражнений: «затрудненные» или необычные (без зрительного контроля, в ускоренном темпе, без музыки, на повышенной или неустойчивой опоре, идеомоторно, с повышенными требованиями к технике выполнения базовых элементов). В целом это позволяет эффективно развивать способности к точной межмышечной координации, вестибулярной устойчивости, ориентировке в

пространстве, «чувство предмета», скоростные и скоростно-силовые способности с учетом требований к освоению современных технических элементов.

➤ Раздел «Техника телодвижений» включает комплекс авторских подвижных игр для формирования навыка пластичности, развития творческих способностей к двигательному самовыражению под музыку, а также сопутствующее – формированию правильной осанке и коммуникативных способностей.

➤ Раздел «Работа с предметом» обогащен современными манипуляциями с предметом, предъявляющими повышенные требования к виртуозности владения предметом. Выполнение предусмотрено в особых условиях, согласно критериям: «без помощи рук», «без зрительного контроля», «во вращении» тела и ряда других. __Освоение подобных элементов «мастерства» отвечает современным тенденциям развития художественной гимнастики, повышает мотивацию учащихся к систематическим тренировкам.

➤ Раздел «Итоговые занятия» включает в себя конкурсы, позволяющие не только продемонстрировать уровень двигательной подготовленности, но что наиболее важно проявить учащемуся свой творческий потенциал. Поэтому основными формами итоговых занятий являются: конкурс авторских композиций «Творчество в движении», «Конкурс наставника» для демонстрации навыков и творческих способностей воспитанницы старшего возраста (в роли наставника) в составлении, разучивании и подготовке спортивного танца ее подшефной воспитанницей.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на **3 года обучения.**

В соответствии с нормативами СанПиН 2.4.4. 1251-03 общий объем 72 часа

1 год - 72 часа (2ч - 1 раза в неделю);

Цель программы: формирование творческой, духовно и физически развитой личности посредством художественной гимнастики.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи:**

Обучающие

✓ способствовать формированию представлений об актуальных тенденциях развития мировой художественной гимнастики как вида спорта;

✓ способствовать формированию знаний основ: музыкальной грамоты, рациональной техники упражнений художественной гимнастики, компонентов спортивного мастерства, индивидуальной и командной тактики соревновательной борьбы, правил соревнований в художественной гимнастике;

✓ способствовать формированию знаний принципов укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, восстановления после физических нагрузок;

✓ способствовать овладению умениями понимать музыку, согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;

✓ способствовать овладению техникой исполнения упражнений фундаментальных групп без предмета и с предметами; освоению элементов с предметом группы «мастерства» и «риска»;

- ✓ 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 овладению умением самостоятельно составлять спортивно-танцевальную композицию на основе индивидуального выбора музыки, подбора соответствующих музыке трудных и связующих движений художественной гимнастики;
- ✓ способствовать формированию двигательного навыка пластичности, двигательной культуры;
- ✓ способствовать овладению умением оценивать свое физическое и психологическое состояние, динамику физической подготовленности, анализируя дневник самоконтроля; осуществлять психорегуляцию в состояниях повышенного эмоционального напряжения перед выступлением;

развивающие

- ✓ способствовать повышению функциональных возможностей организма учащихся;
- ✓ совершенствовать двигательные, творческие а также интеллектуальные способности воспитанниц;
- ✓ развивать музыкальность, танцевальность, выразительность;

воспитательные

- ✓ воспитывать чувство прекрасного;
- ✓ воспитывать нравственные качества личности, чувства товарищества и личной ответственности, волевые качества личности;
- ✓ воспитывать культуру поведения, общительность, доброжелательность и терпимость в отношениях между сверстниками;
- ✓ воспитывать творческую инициативу и самостоятельность в решении поставленных задач;
- ✓ прививать воспитанницам потребность в здоровом образе жизни и стремление к гармонии тела; потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющие медицинских противопоказаний и освоившие дополнительную общеобразовательную программу «Мир гармонии».

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.

Количество детей в группе. Наполняемость в группах предполагает состав учащихся:

- 1 год – не менее 15 человек;
- 2 год – не менее 12 человек;

3 год - не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

При реализации программы учитываются важные воспитательные задачи:

1) Профориентационные: посредством проведения бесед по темам: «г. Ленинград – родина мировой художественной гимнастики», «Вклад петербургской школы гимнастики в успехи команды Российской Федерации на крупнейших международных соревнованиях», «НГУ им. П.Ф. Лесгафта – кузница тренерских кадров по художественной гимнастике»;

2) Здоровье сберегающие: посредством проведения бесед по темам: «Здоровье спортсмена: гигиена, режим дня, питание», «Здоровье спортсмена: восстановительные мероприятия после нагрузок», «Здоровье спортсмена. Роль мышечной деятельности в физическом развитии, сохранении здоровья и работоспособности»; гимнастики для глаз, упражнений в расслаблении, дыхательной гимнастики, подвижных игр, викторины «Режим дня», заполнения и анализа дневника самоконтроля;

3) Развитие социальной активности (волонтерства) –посредством участия учащихся в социально значимых мероприятиях таких как: мастер-классы, показательные выступления перед детьми дошкольных образовательных организаций, концертах для людей пожилого возраста в «Домах временного пребывания людей», для ветеранов, в благотворительных танцевальных марафонах в фонд помощи больным детям.

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 виды работы с обучающимися как:

- 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 для социальных партнеров;
- конкурсы, фестивали танцевального творчества (в том числе по спортивному танцу), фестивали художественной гимнастики;
- творческие досуговые праздники (капустник «Юмор в гимнастике», «Новогодний фитнес-час»);
- мастер-класс;
- 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;
- резиновые амортизаторы;
- 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; находить с ними общий язык и общие интересы;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять ответственное отношение к порученному делу, осознанную дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— активно и творчески включаться в совместные (в том числе социально значимые) 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 1 юношеского разряда по художественной гимнастике;

— проявлять культуру движений: обладать хорошим телосложением, длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений, передвигаться красиво, легко и непринужденно;

— 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 и интереса поддерживать хорошее телосложение, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга, вести здоровый образ жизни;

развитие:

— заинтересованности, склонности к будущей профессиональной самореализации в сфере физической культуры и спорта.

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 и использованием этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- 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

представления:

- об особенностях современной художественной гимнастики как вида спорта и тенденциях ее развития;

знания:

- основ музыкальной грамоты, рациональной техники упражнений художественной гимнастики, компонентов спортивного мастерства, индивидуальной и командной тактики соревновательной борьбы, правил соревнований в художественной гимнастике;

— комплекса упражнений для разминки мышечно-связочного аппарата у гимнастической стенке и в партере; комплексов упражнений для СФП на основе партерной хореографии, акробатических упражнений, упражнений со скакалкой; умения:

— понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности, согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;

— исполнять упражнения фундаментальных групп художественной гимнастики, элементы с предметом группы «мастерства» и «риска»;

— исполнять индивидуальную произвольную (соревновательную) комбинацию по программе 1 юношеского разряда по художественной гимнастике под музыку слитно, целостно, динамично;

— свободно и естественно, эмоционально исполнять на сцене групповые показательные номера спортивно-танцевального характера;

— самостоятельно составлять спортивно-танцевальную композицию на основе индивидуального выбора музыки и соответствующих ей элементов художественной гимнастики;

— выделяться среди сверстниц пластичностью, грациозностью, высокой культурой движений и поведения;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, оценивать технику исполнения на основе правил соревнований, находить и анализировать ошибки, эффективно их исправлять.

2.Учебный план
Учебный план 1 года обучения

№	Раздел, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Современные тенденции в развитии художественной гимнастики»	2	1	1	викторина
2	Здоровье спортсмена	2	1	1	опрос, анкетирование, заполнение дневника самоконтроля
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	1	10	анализ деятельности
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	12		7	тестирование
5	Музыкально-двигательная подготовка	2	1	2	игра «Музыкальное лото», игра
6.	Хореография	12		12	Наблюдение, учебная комбинация
7	Техника телодвижений	7		10	анализ деятельности учащихся на занятии, контрольные упражнения
8	Работа с предметом	8		6	анализ деятельности учащихся на занятии, контрольные упражнения
9	Подготовка к соревнованиям и концертам	6	1	8	анализ деятельности учащихся на занятии
10	Выступления на соревнованиях и концертах	6		8	наблюдение, анализ результатов
11	Итоговое занятие. Произвольная программа	3		2	наблюдение, конкурс «Творчество в движении»»
Итого		72	5	67	

**3. Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная
гимнастика»
на 2020-2021 учебный год**

Год обуче- ния	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количес тво учебных дней	Количес тво учебных часов	Режим занятий
1 год	07.09.2020	25.09.2021	36	36	72	1 раза в неделю по 2 ч

1. Пояснительная записка

Художественная гимнастика с момента своего зарождения развивалась и формировалась к настоящему времени как технико-эстетический вид спорта. Специфику и содержание художественной гимнастики отражают упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой) в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Именно эти двигательные действия составляют своеобразный «язык» художественной гимнастики. Спортивное мастерство гимнасток складывается из трех компонентов: трудности программ, композиции, качества исполнения. При исполнении композиции одна из главных задач, стоящих перед спортсменкой, - это создание эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности. В связи с этим большую роль играет гармония между музыкой и движением гимнастки. Чем выше техническое мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше ее возможности для самовыражения посредством выразительной пластики.

Для достижения цели, поставленной в рамках программы «Поэзия движения» по формированию творческой, духовно и физически развитой личности посредством художественной гимнастики на этапе 1 года обучения служат следующие задачи:

обучающие:

- ✓ способствовать формированию представлений об актуальных тенденциях развития мировой художественной гимнастики как вида спорта;
- ✓ способствовать формированию знаний о взаимосвязи упражнений с музыкой и правилах подбора музыкальных произведений для составления произвольных упражнений;
- ✓ - способствовать формированию знаний о значении мышечной деятельности и физической подготовки для сохранения здоровья, роста спортивного мастерства;
- ✓ способствовать формированию знаний принципов правильного питания спортсмена для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, восстановления после физических нагрузок;
- ✓ обучить технике исполнения упражнений со скакалкой и с обручем группы «мастерства» и «риска»;
- ✓ обучить комплексам упражнений программы по художественной гимнастике первого года обучения;
- ✓ совершенствовать умение эмоционально исполнять на сцене групповые показательные номера спортивно-танцевального характера;
- ✓ способствовать овладению умением самостоятельно составлять спортивно-танцевальную композицию на основе индивидуального подбора музыки и движений;
- ✓ способствовать формированию двигательного навыка пластичности, двигательной культуры;
- ✓ совершенствовать умение оценивать свое физическое и психологическое состояние, анализируя дневник самоконтроля;

развивающие

- ✓ развивать гибкость, силу мышц, координацию движений, скоростные и скоростно-силовые способности учащихся;
- ✓ совершенствовать творческие и интеллектуальные способности воспитанниц;
- ✓ развивать музыкальность, танцевальность, выразительность;
- ✓ расширять двигательный «арсенал» общеразвивающих и танцевальных упражнений;

воспитательные

- ✓ воспитывать «чувство прекрасного»;
- ✓ воспитывать нравственные качества личности, чувства товарищества и личной ответственности, волевые качества личности;
- ✓ воспитывать культуру поведения, общительность, доброжелательность и терпимость в отношениях между сверстниками;

- ✓ воспитывать творческую инициативу и самостоятельность в решении поставленных задач;
- ✓ прививать воспитанницам потребность в здоровом образе жизни и стремление к гармонии тела; потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

По окончании первого года обучения должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить с ними общий язык и общие интересы;

— проявлять ответственное отношение к порученному делу, осознанную дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— активно и творчески включаться в совместные (в том числе социально значимые) 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 1 юношеского разряда по художественной гимнастике;

— проявлять культуру движений, передвигаться красиво, легко и непринужденно;

— 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 самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга, вести здоровый образ жизни;

развитие:

— заинтересованности, склонности к будущей профессиональной самореализации в сфере физической культуры и спорта.

метапредметные результаты:

овладение:

— 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 и использованием этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

— 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;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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

предметные результаты:

представления:

— об особенностях современной художественной гимнастики как вида спорта и тенденциях ее развития;

знания:

— принципов подбора музыкального произведения и составления композиции, рациональной техники упражнений художественной гимнастики, компонентов спортивного

мастерства, индивидуальной и командной тактики соревновательной борьбы, правил соревнований в художественной гимнастике;

- принципов правильного питания для сохранения здоровья спортсмена, роста физической и умственной работоспособности, восстановления после физических нагрузок;

- роли мышечной деятельности, общей и специальной физической подготовки в сохранении здоровья, повышении работоспособности и спортивного мастерства;

- комплекса упражнений для разминки мышечно-связочного аппарата у гимнастической стенки и в партере; комплекса упражнений со скакалкой для СФП;

умения:

- самостоятельно подбирать музыку, соответствующие музыке элементы художественной гимнастики, логично распределяя их во временной и пространственной структуре композиции произвольной спортивно-танцевальной комбинации;

- исполнять упражнения элементы со скакалкой и с обручем группы «мастерства» и «риска»;

- исполнять индивидуальные произвольные (соревновательные) комбинации без предмета, со скакалкой, с обручем по программе 1 юношеского разряда по художественной гимнастике под музыку слитно, целостно, динамично;

- эмоционально исполнять на сцене групповые показательные номера спортивно-танцевального характера;

- выделяться среди сверстниц пластичностью, грациозностью, высокой культурой движений и поведения.

Содержание первого года обучения

1. «Введение».

Теория.

- Особенности современной художественной гимнастики как вида спорта. Компоненты спортивного мастерства: трудность программы, композиция, качество исполнения. Тенденции развития мировой художественной гимнастики (рост трудности, повышение требований к подготовленности гимнасток, рост соревновательной нагрузки и тренировочной работы, рост конкуренции на Международной арене, совершенствование правил соревнований, совершенствование экипировки гимнасток.

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

Практика. Игры «Выставка картин», «Море волнуется -раз».

2. «Здоровье спортсмена».

Теория: Понятие «здоровье», его компоненты. Питание, его значение как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических затратах при различных нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые рационы спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Практика. «Входная» диагностика уровня физической подготовленности учащихся. Контрольные упражнения представлены в Приложении 1 .

3. «Общая физическая подготовка (ОФП)».

Теория. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, сохранения здоровья и работоспособности. Значение общей и специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства занимающихся художественной гимнастикой. Направленность (ОФП и СФП).

Практика. Приложение 2 .

- Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивным мячом, с гимнастической палкой. Эстафеты с передачей и бросками мяча, с прыжками через гимнастическую палку.

- 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.

4. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Практика.

- Упражнения на силу мышц рук. Содержание практического блока СФП представлено в Приложении 3.

- 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. Комплекс упражнений со скакалкой (Приложение 4)

- Упражнения для развития выносливости.

- Упражнения для развития координации движений (в т.ч. функции равновесия).

- Комплекс упражнений СФП для самостоятельных занятий (Приложение 5).

- Промежуточная диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

- Итоговая диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

5. «Музыкально-двигательная подготовка»

Теория. Связь упражнений с музыкальным произведением. Понятие о построении двух- и трехчастного музыкального произведения и композиционного рисунка движения. Ознакомление с сочинениями крупной формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных упражнений.

Практика.

- Соответствие движений построению музыкальной фразы, музыкального предложения. Изменение направления движения с началом новой фразы, нового предложения. Изменение характера упражнения с началом нового предложения. Музыкальные игры типа: «Кто раньше», «Переключка», «Не зевай», «Бездомный заяц»
- Выполнение движений, соответствующих линиям мелодии. Например, на восходящую линию мелодии – из упора присев постепенно встать на носки; на нисходящую линию мелодии – из стойки на носках, руки вверх – опуститься на колени и далее перейти в сед в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад; на волнообразную линию мелодии показать рукой движение мелодии. Музыкальные игры типа: «Эхо», «Рисуем мелодию», «Запретная мелодия».
- Самостоятельное составление занимающимися небольших комбинаций без предмета и с предметами, исходя из характера музыкального отрывка, его структуры.

6. «Хореография»

Практика.

- Элементы классического танца. *У опоры.* Демиплие с переменной позиции ног и с движением рук. Гран плие. Батман тандю крестом (лицом, затем боком к опоре). Положение сюр ле ку де пье. Батман тандю жэтэ. Рон де жамб пар терр вперед и назад. Гран батман жэтэ из III позиции. Релевэ в I, II, III позициях. *На середине зала.* Переводы из одной позиции рук в другую. Деми плие. Гран плие в I, II, III позициях с переменной позиций ног. Батман тандю крестом. батман тандю жэтэ крестом. Рон де жамб пар терр. Релевэ в I, II, III позициях в среднем темпе.
- 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, выставление ноги на носок с переводом на пятку, снова на носок с полуприседом на опорной; выставление ноги в сторону на пятку, поворот ступни внутрь на носок, вновь на пятку и приставление в исходное положение (III позиция). *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 классического танца, историко-бытовых танцев; народно-характерных танцев.

7. «Техника телодвижений»

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. Целостные волны вперед, боковая. Взмахи руками, туловищем, целостный. Взмахи руками вперед и в стороны в сочетании с танцевальными шагами со взмахами туловища и выпадами. Последовательная волна руками. Из положения руки вперед-вверх – волна руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади. Целостные взмахи вперед, в сторону в сочетании с расслаблением, с равновесиями, прыжками, поворотами. Спиральный поворот.
- Наклоны: Наклон назад, стоя на обеих ногах; то же на одной ноге, другая впереди на носке или прижата к опорной, касаясь одной и двумя руками пола.
- Равновесия. Вертикальное равновесие на носке, свободная нога вперед, в сторону, назад с различными движениями рук, в полуприседе на опорной (держат до 8 счетов); боковое равновесие с наклоном; переднее равновесие с наклоном вперед в полуприседе на опорной; заднее

равновесие; заднее равновесие на всей стопе с наклоном назад (коснуться пола одной рукой, двумя руками); переход из вертикального равновесия нога впереди в заднее равновесие и наоборот.

- Прыжки. Прыжок касаясь толчком одной. Прыжок «казак». Прыжок касаясь в кольцо толчком двумя. Серии прыжков шагом толчком одной. Прыжок касаясь со сменой ног. Прыжки в III позиции с поворотом со сменой ног.

- Повороты. Повороты на 360° на носке опорной, свободная нога в положении «аттитюд». Повороты на 720° свободная нога согнута в положении носок у колена, колено вперед (невыворотно). Повороты на 360° свободная нога вперед (в сторону, назад) на 90° . Вращения в шпагате согнувшись вперед с захватом стопы («колбаска») 2 и более оборотов. Поворот по типу «фуэте» на 360° из III позиции. Поворот на 360° в приседе на опорной ноге, свободная нога вперед.

- Акробатика. Закрепление: кувырки вперед, назад с последующими прыжками, равновесиями. Стойка на лопатках без помощи рук с перекатом через плечо. Стойка на груди перекатом из и.п. лежа на животе. Переворот вперед и назад на одну ногу. Переворот боком вправо и влево («колесо») с опорой на одну руку.

- Спортивно-танцевальные комбинации без предмета.

8. «Работа с предметом»

Практика. Освоение техники упражнений с предметами.

- Со скакалкой. Серия прыжков через скакалку с двойным вращением. Прыжки шагом, касаясь через раскрытую скакалку. Вертикальная мельница хватом скакалки за середину двумя руками. Вертикальная обкрутка «эшапе» -переворот боком с ловлей конца на шею. Ловля концов скакалки отбивом концов скакалки об пол после кувырка вперед (скакалка намотана на стопу за середину). Бросок скакалки разгибом – 2 поворота на 360° «шене» - ловля за концы. Бросок раскрытой скакалки махом ноги назад.

- С обручем. Бросок обруча «разгибом» одной рукой – 2 поворота шене – ловля одной рукой. Бросок «махом» двумя руками - ловля проходом в обруч переворотом боком. Бросок «махом» двумя руками с ловлей проходом в обруч ногами в седое ноги врозь (либо руками). Перекат по руке, спине с ловлей за спиной в перевороте боком. Переворот боком с передачей обруча из ноги в ногу из и.п. стоя зажав обруч головой и согнутой ногой со стороны спины. Обратный перекал; перекалы по руке, по спине, по груди. Прыжки в обруч попеременно правой, левой, вращая обруч как скакалку;

- С лентой. «Восьмерка» лентой горизонтальная и вертикальная, горизонтальные и вертикальные змейки, горизонтальные и вертикальные спирали; бросок ленты махом хватом у основания. То же в сочетании с наклонами, равновесиями, поворотами, волнами. Лицевой круг лентой вниз-влево на прыжке шагом. Круги лентой в горизонтальной плоскости в сочетании с одноименными и разноименными поворотами на 360° на одной с различным положением свободной ноги.

- С мячом. Отбивы мяча об пол одно- многократные рукой, плечом и другими частями тела. Бросок мяча разгибом двух рук и одной руки, бросок мяча махом одной; ловля мяча двумя руками после отбива об пол и с лета. Ловля в перекал по двум рукам. Бросок мяча зажав мяч между стоп. Выкруты, «обволакивания» вокруг кисти. С продвижением (ходьбой, бегом, танцевальными шагами).

С булавами. Большие и малые круги во всех плоскостях; вертикальные и горизонтальные мельницы; броски и ловля одной булавы, ритмические постукивания, перекалы булавы по полу. То же в сочетании с движениями телом.

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

9.«Подготовка к соревнованиям и концертам»

Теория. Характеристика композиции спортивно-танцевальных и соревновательных программ. Понятие «Композиция» (временная, пространственная). Принципы составления композиции: подчиненности музыкальному сопровождению, равномерного распределения трудности, логичности соединений. Виды стилей комбинаций художественной гимнастики (спортивный, этюдно-образный, танцевальный). Характеристика этапов составления комбинаций.

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 6.

- 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 Первенство). Программа соревнований представлена в Приложении 7;

- районные квалификационные соревнования по программе I 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; в мастер-классах и мероприятиях в рамках социального партнерства; на фестивалях-конкурсах районного и городского уровня.

10. «Итоговое занятие».

Практика. Исполнение в конце учебного года индивидуальной композиции с использованием движений, изученных за прошедший период. Композиция должна носить авторский характер: составлена гимнасткой на основе самостоятельного выбора музыкального сопровождения, подбора соответствующих движений телом и с предметом с учетом специальных требований (Приложение 8). Итоговое занятие проводится в форме конкурса «Творчество в движении». Жюри конкурса (специалисты в области художественной гимнастики) определяет победителей на основе метода экспертной оценки. Оцениваются: 1) техника исполнения, 2) трудность композиции, 3) оригинальность композиции.