

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
Черноус И.Б.
Приказ № 227-Д
от «01» сентября 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности

Художественная гимнастика с элементами
эстетической гимнастики

Адресат программы: 6-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель программы:
Архипова Юлия Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Актуальность программы. Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам. Программа аккумулирует современные тенденции и актуальные направления дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Направленность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, ориентирована на социальный заказ общества на воспитание гармонически развитой здоровой личности ребенка. В программе представлены современные идеи, средства и актуальные направления физической культуры и основ спортивной тренировки, выступающие как средства развития и организации дополнительного образования детей и молодежи. Оригинальность представленной программы заключается в синтезе средств художественной и эстетической гимнастики с целью формирования культуры движений занимающихся, а также профилактики нарушений осанки, плоскостопия и других нарушений опорно-двигательного аппарата

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Уровень освоения: ознакомительный

Сроки реализации программы и объем программы в часах: 72 часа (2 академических часа в неделю)

Нормативный срок освоения: 8 месяцев: с 04.09.2023 до 25.05.2024

Группа/категория обучающихся:

Программа ориентирована на девочек 6-11 лет, не имеющих отклонений в состоянии здоровья (первая и вторая группы здоровья), основная и подготовительная медицинские группы.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Формы занятий

1. Традиционные. Практические занятия, тренинг, соревнования по ОФП. тестирование, спортивный праздник.
2. Нетрадиционные. Учебные занятия, основанные на межпредметных связях. (например, совместные занятия по ОФП с группой занимающихся тхэквондо). Занятия – творческие отчеты перед родителями. (в занятие включаются показательные выступления, выполнение соревновательных композиций). Формы организации деятельности на занятии: **(фронтальная, групповая, коллективная).**

Занятия проводятся очно в спортивном зале школы с выездами на конкурсы (фестивали, соревнования).

Особенности организации образовательного процесса. Наполняемость учебной группы –

не более 20 человек.

Требования к уровню подготовки: требования к уровню начальной подготовки обучающихся не предъявляются.

Цель и задачи:

физическое и эстетическое развитие занимающихся, профилактика нарушений осанки, адаптация организма к физическим и эмоциональным нагрузкам средствами художественной гимнастики.

Общие задачи программы:

1. Формирование физической культуры учащихся.
2. Содействие гармоничному физическому и эстетическому развитию учащихся.
3. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Цель с учетом специфики курса дополнительного образования

Цель: формирование культуры движений и профилактика нарушений осанки и плоскостопия средствами художественной и эстетической гимнастики

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию.
2. Развитие ведущих двигательных качеств: гибкость, координация, выносливость.
3. Формирование личностных качеств ребенка.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы Освоение программы «Художественная гимнастика» ознакомительного уровня решает задачи общей физической подготовки и обучения базовым упражнениям художественной гимнастики. В целях профилактики нарушений осанки и плоскостопия, в занятия включены упражнения, на формирование мышечного корсета спины, специальные задания для стоп корригирующего характера. Для повышения интереса к занятиям, гимнастки осваивают показательные выступления, что стимулирует детей проявлять артистические способности.

Предметные результаты:

По результатам освоения программы **ученик освоит:** базовые знания, умения и двигательные навыки в избранном виде спорта.

1. Базовые средства художественной гимнастики без предмета и с предметами.
2. Основные средства эстетической гимнастики.
3. Основы спортивного судейства в художественной гимнастике

Ученик **получит возможность** научиться:

1. Планировать, контролировать и оценивать двигательную деятельность.
2. Взаимодействовать с участниками спортивного коллектива

3. Формировать индивидуальные маршруты физической подготовки.

Личностные результаты:

1. Формирование ценностного отношения к здоровью как к наивысшей из человеческих ценностей.
2. Овладение умением критично оценивать собственный труд,
3. Формирование навыков социально-активного поведения в обществе.

Метапредметные результаты: Освоение обучающимися ключевых компетенций - (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Оценочные материалы

Оценочные материалы: *Входная диагностика* проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (гибкость, сила рук, координация и т.д.). Выявление нарушений осанки проводится со слов родителей или на основании справки от врача.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по тестам (гибкость спины, шпагат, сила мышц рук, сила мышц спины, сила мышц пресса, прыжок со скакалкой, базовое равновесие). Оценка тестов проводится по 5-балльной шкале).

Оценка параметров:

- низкий уровень: 1-2 балла,
- средний уровень : 2,5-3,5 баллов,
- высокий уровень: 4-5 баллов.

Диагностика уровня *личностного развития* учащихся проводится по следующим параметрам: уровень развития физических качеств, культура движений, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Содержание программы:

Учебный (тематический) план

<i>Модуль 1.4</i>		20 ак. часов	
№	Тема, Содержание	Объем содержания, в занятиях	Продолж. занятия, мин.
1	Вводное занятие	2	45
2	Общеразвивающие упражнения	8	45
3	Общая физическая подготовка	10	45
	ИТОГО	20	
<i>Модуль 2.</i>		32 ак. часа	
1	Базовые элементы художественной гимнастики без предметов	12	45
2	Упражнения эстетической гимнастики	10	45
3	Экзерсис и корригирующая гимнастика	4	45
4	Специальная физическая подготовка	6	45
	ИТОГО	32	
<i>Модуль 3.</i>		20 ак. часов	
1	Базовые элементы художественной гимнастики с предметами	10	45
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	45
3	Экзерсис и корригирующая гимнастика	2	45
4	Соревнования и спортивные праздники	6	45
ИТОГО		20	
ВСЕГО		72	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Общеобразовательные упражнения (12 часов)

Теория. Основы терминологии общеразвивающих упражнений. Необходимость включения ОРУ в тренировку – 2 часа.

Практика – 10 часов.

- комплекс разминки на основе ОРУ в движении (2 часа)
- освоение ОРУ у станка (2 часа).
- ОРУ с предметами – скакалка, обруч- (4 часа)
- ОРУ направленностью на развитие физических качеств (2 часа).

2. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория. Общие положения о пяти физических качествах человека. Особенности проявления физических качеств в жизни. Необходимость развития физических качеств. 4 часа.

Развитие физических качеств. Практика – 16 часов.

- комплекс упражнений для развития гибкости (4 часа)
- средства развития скоростно-силовых способностей (4 часа)
- выполнение упражнений для развития общей и специальной выносливости (2 часа)
- развитие координационных способностей (2 часа)
- упражнения на развитие функции равновесия (4 часа).

3. Базовые упражнения художественной гимнастики без предмета и с предметом (скакалка, обруч) (22 часа)

Теория. Составляющие композиции без предмета в художественной гимнастике – 4 часа

Базовые элементы упражнения без предмета и с предметами. Практика – 18 часов.

- - равновесия (2 часа),
- - вращения (2 часа),
- прыжки (2 часа),
- дорожки танцевальных шагов (4 часа).

Элементы со скакалкой и обручем

- прыжки (с различными способами вращений) (2 часа);
- хваты скакалки, обруча (2 часа);
- петли и вращения скакалкой; вращения, обводки, каты, броски со скакалкой и обручем (4 часа);

4. Базовые элементы эстетической гимнастики (10 часов)

Теория. Общие понятия о содержании композиции в эстетической гимнастике. (2 часа)

Упражнения эстетической гимнастики. Практика (8 часов)

- танцевальные шаги (2 часа),
- простые равновесия и вращения (2 часа),
- простейшие прыжки и их соединения (2 часа),

- волны и взмахи (2 часа).

6. Экзерсис и корригирующая гимнастика (6 часов)

Практика. Основы классического экзерсиса у станка (4 часа):

- деми плие, батман тандю, релеве,
- «партерная гимнастика»

Корригирующие упражнения для формирования «мышечного корсета» (2 часа)

6. Соревнования и спортивные праздники (6 часов)

Теория. Показательные выступления как необходимый элемент получения опыта публичных выступлений (2 часа)

Показательные выступления. Практика (6 часов)

- составление показательной композиции танцевального характера (2 часа).
- выступление с показательной композицией (2 часа)

Соревнования (по общей физической подготовке) (2 часа)

Формы контроля

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление знаний терминологии общеразвивающих упражнений;
- выполнение тестовых заданий на знание базовых упражнений художественной и эстетической гимнастики;
- творческий показ;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения показательных композиций, приобретенных навыков общения.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий по общей и специальной физической подготовке;
- участие в показательных выступлениях различного уровня.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- *открытое занятие* (в разной форме) для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения теоретическим программным материалом. Для этого проводятся: *тестирование, письменный или устный опрос, итоговый спортивный турнир.*
- *анализ участия* коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях, соревнованиях

Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

- **Словесные методы** - создают у обучающихся представление об изучаемом упражнении. Используются: объяснение, рассказ, беседу, замечание и др.
- **Наглядные методы** - применяются в виде показа упражнений, наглядного материала. Показ – тонный, выразительный и понятный, предпочтительно в зеркальном отображении. Правильный проказ формирует зрительный а затем и двигательный образ движения, формирует представление и умение выполнять двигательное действие.
- **Практические методы:**
 - фронтального выполнения;
 - группового выполнения;
 - в парах;
 - индивидуально.

Приемы организации учебно-методического процесса

- показ;
- беседа;
- упражнения;
- наблюдение;
- показ иллюстраций, видеоматериалов.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Учебно- методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:

Основной учебно-методический комплект

Автор	Название учебника (пособия)	Издательство
-------	-----------------------------	--------------

Карпенко Л.А., Румба О.Г.	Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: теория и методика избранного вида спорта высших достижений: учебное пособие/ под ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба.- 2-е изд..- 2016.- 203 с.	Белгород: ЛитКараВан,
Ночевнова П.В. Морозова Л.П.,	Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-методич. пособ. М., 2006. - 114 с.	М, ФиС

Рекомендуемая дополнительная литература по программе

Автор	Название учебника (пособия)	Издательство
Карпенко Л.А. и др	Художественная гимнастика. Учеб. Для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. Под общ. Ред. Проф. Л.А. Карпенко, 2007.- 382 с.	СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта
Ротерс Т.Т.	Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» Учеб. пособие для учащихся пед. уч. .- М.:1989.- 175 с.	Просвещение

Электронные образовательные ресурсы:

Наименование	Описание	Ссылка
Примерный ЭОР по средствам гимнастики	Базовые средства гимнастики	https://online.gymbalance.ru/exercise-base/

Материально-техническая база и средства обучения

- **Требования к помещению**

Для проведения занятий необходимы помещения, удовлетворяющие следующим требованиям:

1. Спортивный зал (12 м на 24м)
2. Помещение для хранения спортивного инвентаря

- **Перечень необходимых средств обучения**

Для проведения занятий требуется следующее оборудование и инвентарь из расчета на 20 человек

Наименование	Краткие характеристики	Количество
Гимнастический ковер	5,0 х 14 м	1
Планшет	С флеш носителем или без него	1
Музыкальная колонка	Мощностью не менее 40 вт	1

- **Перечень необходимых расходных материалов**

Для проведения занятий не требуются расходные материалы **Предметы индивидуального использования, предоставляемые обучающимися (родителями, законными представителями)**

Для проведения занятий обучающийся или родители (законные представители) должны приобрести следующие предметы индивидуального использования, не подлежащие повторному использованию и остающиеся в собственности обучающегося (родителей, законных представителей)

Наименование	Краткие характеристики	Количество
Спортивная форма	Гимнастический купальник или футболка и спортивные брюки из х/б ткани, светлые носки и (или) получешки для гимнастики	1 компл.
Предметы для художественной гимнастики	Скакалка (длина по росту ребенка),	1 шт
	обруч (диаметр по росту ребенка)	1 шт

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематический план на 2022-2023 уч. год

№	Название раздела и тема занятия/форма организации занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата проведения	
				По плану	По факту
I полугодие					
1.	Вводный урок. Техника безопасности.	1	Беседа. ОРУ	04.09.23	
2.	Врачебный контроль. ОРУ и подвижные игры со скакалкой	1	ОРУ и подвижные игры в группе	07.09.23	
3.	ОРУ в партере	1	Упр на гимн. Ковре	11.09.23	
4.	ОРУ на гибкость	1	Упр в растягивании	14.09.14	
5.	ОРУ в движении.	1	Танц и беговые упр	18.09.23	
6.	ОРУ со скакалкой	1	Прыжки и муз игры	21.09.23	
7.	(Упражнения для стоп), Входная диагностика по ОФП	1	Экзерсис. Тестирование физич. качеств	25.09.23	
8.	Упр. для развития гибкости и координации	1	Упр в растягивания и на быстроту реакции	28.09.23	
9	Упр. для развития гибкости и координации	1	Упр в растягивания и на быстроту реакции	2.10.23	
10	Танцевальные дорожки (сочетания танц. шагов) без предмета	1	Разучивание и соединение в связки осн танц шагов	5.10.23	
11.	Танцевальные дорожки (сочетания танц. шагов) без предмета	1	Сочетания танц шагов и бега под музыку	9.10.23	
12.	базовые элементы со скакалкой (петли, мельницы, эшапе, прыжки)	1	Разучивание осн хватов и манипуляций	12.10.23	
13.	Повторение базовых элементов со скакалкой (петли, мельницы, эшапе, прыжки)	1	Объединение манипуляций в связки под музыку	16.10.23	
14.	Танцевальные дорожки (сочетания танц. шагов) со скакалкой	1	Выполнение разученных дорожек под музыку	19.10.23	

15.	Равновесия и вращения (пассе, аттитюд, со сменой формы)	1	Обучение позам равновесий	23.10.23	
16.	Равновесия и вращения (пассе, аттитюд, со сменой формы)	1	Обучение позам равновесий	26.10.23	
17.	Волны и взмахи	1	Обучение целостной и частичной волне	30.10.23	
18.	Волны и взмахи	1	Обучение темповому взмаху	2.11.23	
19.	Разучивание базовой композиции без предмета (1 часть)	1	Объединение в композицию под музыку базовых вращений, волн, прыжков, равновесий	9.11.23	
20.	Разучивание базовой композиции без предмета (1 часть)	1	Объединение в композицию под музыку базовых вращений, волн, прыжков, равновесий	13.11.23	
21.	Разучивание базовой композиции без предмета (1 часть)	1	Объединение в композицию под музыку базовых вращений, волн, прыжков, равновесий	16.11.23	
22.	Спортивный фестиваль	2	Выступление в формате флешмоб	18.11.23	
23.	Повторение целостной композиции	1	Разучивание и выполнение композиции под музыку	20.11.23	
24.	Спортивный праздник с соревновательной программой по ОФП внутри группы	1	Тестирование по ОФП с выявлением лучшего	23.11.23	
25.	Игровой урок	1	Музыкальные игры на внимание	27.11.23	
26.	ОРУ с предметом (скакалка)	1	Выполнение ОРУ в сочетании с прост манипуляциями скакалкой	30.11.23	
27.	ОРУ с предметом (скакалка)	1	Выполнение ОРУ в сочетании с прост манипуляциями скакалкой	4.12.23	
28.	ОФП с предметом (скакалка)	1	Прыжковые и силовые упражнения на	7.12.23	

			развитие физич качеств		
29	ОФП с предметом (скакалка)	1	Прыжковые и силовые упражнения на развитие физич качеств	11.12.23	
30	Базовые прыжки и их соединения	1	Амплитудные прыжки, прыжки с вращением, связки прыжков	14.12.23	
31	Базовые прыжки и их соединения	1	Амплитудные прыжки (касаясь, шагом)	18.12.23	
32	Базовые прыжки и их соединения	1	Серии прыжков	21.12.23	
33	Базовые равновесия их соединения	1	Осн формы равновесий (пассе, арабеск)	25.12.23	
34	Базовые равновесия их соединения	1	Осн формы равновесий (пассе, арабеск)	11.01.24	
35	Базовые вращения	1	Вращения в осн позициях: пассе, аттитюд)	15.01.24	
36	Базовые вращения	1	Вращения в осн позициях: пассе, аттитюд)	18.01.24	
37	Базовые вращения	1	Вращения в осн позициях: пассе, аттитюд)	22.01.24	
38	Базовые вращения	1	Вращения в осн позициях: пассе, аттитюд)	25.01.24	
39	Разучивание композиции с элементами эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия)	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию	29.01.24	
40	Разучивание композиции с элементами эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия)	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию	1.02.24	
41	Разучивание композиции с элементами эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия)	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию	5.02.24	
42	Разучивание композиции с элементами эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия)	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию	8.02.24	

43	Разучивание композиции с элементами эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия)	1	Выполнение композиции с оцениванием	12.02.24	
44	Равновесная подготовка	1	Равновесия в позе и динамические	15.02.24	
45	Равновесная подготовка	1	Равновесия в позе и динамические	19.02.24	
46	Базовые элементы с обручем: хвататы, вращения	1	Разучивание и корректировка выполнения осн эл-тов	22.02.24	
47	Базовые элементы с обручем: хвататы, вращения	1	Разучивание и корректировка выполнения осн эл-тов	26.02.24	
48	Базовые элементы с обручем: круги, перекааты	1	Разучивание и корректировка выполнения осн эл-тов	29.02.24	
49	Базовые элементы с обручем: круги, перекааты	1	Разучивание и корректировка выполнения осн эл-тов	4.03.24	
50	Разучивание предметной разминки (в формате показательного танца) с обручем	1	Соединение манипуляций с музыкой	7.03.24	
51	Разучивание предметной разминки (в формате показательного танца) с обручем	1	Соединение манипуляций с музыкой	11.03.24	
52	Разучивание предметной разминки (в формате показательного танца) с обручем	1	Соединение манипуляций с музыкой	14.03.24	
53	Элементы эстетической гимнастики на развитие пластичности (волны, переходы, взмахи)	1	Выполнение упр в разл темпе	18.03.24	
54	Элементы эстетической гимнастики на развитие пластичности (волны, переходы, взмахи)	1	Выполнение упр в разл темпе	21.03.24	
55	Тестирование по общей физической подготовке	1	Выполнение тестов на проявление уровня развития физич качеств	25.03.24	
56	Экзерсис и партерная разминка	1	Разучивание экзерсиса (плие, батманы)	28.03.24	

57	Корригирующая гимнастика	1	Упр для формирования мышечного корсета	1.04.24	
58	ОФП со скакалкой	1	Прыжки и силовые упр в парах и группах	4.04.24	
59	ОФП со скакалкой	1	Прыжки и силовые упр в парах и группах	8.04.24	
60	Элементы «содружества» в групповых упражнениях	1	Элементы на взаимодействие в команде	11.04.24	
61	Игровой урок	1	Муз игры с предметами (скакалка, обруч)	15.04.24	
62	Игровой урок. Стретчинг.	1	Упражнения в растягивании	18.04.24	
63	СФП: развитие координации	1	Упражнения с двумя предметами	22.04.24	
64	СФП: развитие координации	1	Упражнения с двумя предметами	25.04.24	
65	Подготовка к спортивному празднику	1	Разучивание и повторение показат композиций	29.04.24	
66	Подготовка к спортивному празднику	1	Разучивание и повторение соревновательных композиций	6.05.24	
67	Подготовка к спортивному празднику	1	Разучивание и повторение соревновательных композиций	13.05.24	
68	Подготовка к спортивному празднику	1	Разучивание и повторение соревновательных композиций	16.05.24	
69	Спортивный праздник	2	Выступление с групповой показательной композицией	20.05.24	
70	Игровой урок. Задание на лето	1	Игры и новые элементы	23.05.24	
	Всего:	72 часа			