

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 320 Приморского района
Санкт-Петербурга
ул. Оптиков, дом 47, корпус 5.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 320
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 30 августа №1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №204 от 30 августа
Директор ГБОУ школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____/И.Б Черноус/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Художественная гимнастика с элементами командной гимнастики»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года.

Разработчик: Архипова Ю.А.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: общекультурный (2 года).

Актуальность: соответствие государственной политике в области дополнительного образования, ориентирование на социальный заказ общества и ориентирование на удовлетворение потребностей детей и их родителей.

Адресат программы:

Программа ориентирована на девочек 10-17 лет, не имеющих отклонений в состоянии здоровья (первая и, по согласованию с врачом, вторая группы здоровья, основная и подготовительная медицинские группы);

в группы зачисляются дети, прошедшие тестирование по общей физической подготовке (на предмет уровня развития физических качеств – гибкость, ловкость, координационные способности).

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.

Программа составлена в объеме 360 часов, рассчитана на 2 года обучения: по 180 часов для групп первого и второго годов обучения. Сроки освоения программы предполагают проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию отделения дополнительного образования в течение всего учебного года и в каникулярное время.

Цель и задачи программы.

Цель программы. Двигательная подготовка и физическое развитие занимающихся. Формирование высоконравственной, разносторонне развитой личности, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к самообразованию и самосовершенствованию.

Общие задачи программы.

1. Формирование культуры здорового образа жизни у детей.
2. Содействие гармоничному физическому развитию учащихся.

3. Личностное развитие учащихся.

4. Выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

5. Освоение базовых элементов художественной гимнастики (без предмета и с предметами); базовых композиций командной гимнастики (7-12 участниц).

Воспитательные задачи программы.

1. Формирование общественной активности личности.

2. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

3. Формирование навыков культуры общения в коллективе.

Развивающие задачи программы.

1. Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

2. Развитие физических качеств ребенка.

3. Развитие потребности к саморазвитию, волевых качеств у занимающихся.

Обучающие задачи.

1. Способствовать овладению базовых элементов и композиций художественной гимнастики.

2. Обучить навыкам целевого манипулирования предметами художественной гимнастики.

3. Дать систему знаний в области двигательной деятельности, правил соревнований и судейства в избранном виде спорта.

Условия реализации программы:

Группы формируются по результатам тестирования общей и специальной физической подготовленности детей. Имеющие спортивный разряд по художественной гимнастике зачисляются в группу без тестирования.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо: спортивный зал с высоким (более 5 м) потолком, музыкальная колонка, ковер (при возможности). Индивидуальные предметы учащихся (приобретаются самостоятельно): скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.

Режим занятий.

1-й год обучения (4 раза в неделю по 45-90 минут),

2-й год обучения (4 раза в неделю по 45-90 минут),

Особенности организации учебного процесса.

Учебный процесс рассчитан на прохождение программы в течение 2-х лет.

1 год обучения. Освоение классификационных программ без предмета, освоение базовых манипуляций скакалкой. Освоение базовых элементов командной гимнастики.

2 год обучения. Выступление с показательными композициями. Освоение классификационных программ с предметами художественной гимнастики. Освоение композиций командной гимнастики в адаптированной форме.

Формы занятий

1. Традиционные. Практические занятия, тренинг, соревнования по ОФП и СФП, классификационные соревнования, 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).**

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты –

1. Формирование ценностного отношения к здоровью как к наивысшей из человеческих ценностей.
2. Формирование навыков социально-активного поведения в обществе.
3. Самоопределение учащегося как общественно-полезного гражданина.

Метапредметные результаты –

1. 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.

Предметные результаты – освоение учащимися базовыми знаниями и умениями, двигательными навыками в избранном виде спорта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Разделы, темы	Распределение часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общеразвивающие упражнения	40	2	38
2.	Общая и специальная физическая подготовка	30	4	26
3	Базовые элементы художественной	76	6	70

	гимнастики без предмета и с предметами (обруч, мяч, булавы, лента)			
4.	Базовые элементы командной гимнастики	20	2	18
5	Соревнования и спортивные праздники	8		8
	Всего за год	180		

Содержание программы

Раздел 1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория. Основы терминологии общеразвивающих упражнений. Необходимость включения ОРУ в тренировку.

Практика.

- комплекс разминки на основе ОРУ в движении,
- освоение ОРУ у станка,
- ОРУ с предметами,
- ОРУ направленностью на развитие физических качеств.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 2. Развитие физических качеств.

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

Практика.

- комплекс упражнений для развития гибкости,
- средства развития скоростно-силовых способностей,
- выполнение упражнений для развития общей и специальной выносливости,
- развитие координационных способностей,
- упражнения на развитие функции равновесия.

Раздел 3. Базовые упражнения художественной гимнастики без предмета и с предметом (обруч, мяч).

Тема 3. Базовые элементы упражнения без предмета.

Теория. Составляющие композиции без предмета в художественной гимнастике.

Практика.

- - равновесия,
- - вращения,
- прыжки,

--дорожки танцевальных шагов.

Тема 4. Элементы с предметами художественной гимнастики (обруч, мяч).

Теория. Основы манипулирования предметом. Физические свойства предметов.

Практика.

Манипуляции предметами (хваты, петли, восьмерки, перекаты, скольжения, мельницы, переброски).

- прыжки (с различными манипуляциями);
- равновесия и вращения с манипуляциями предметами);
- броски и ловли предметов;
- элементы типа «мастерство» и «риск» с предметами;

Квалификационные композиции (индивидуальные упражнения с избранными предметами)

Раздел 4. Базовые элементы командной гимнастики.

Тема 5. Упражнения командной гимнастики.

Теория. Общие понятия о содержании композиции в командной гимнастике.

Практика.

- танцевальные шаги,
- простые равновесия,
- базовые вращения,
- простейшие прыжки и их соединения,
- волны и взмахи.
- построения и перестроения;
- сотрудничества.

Тема 6. Хореография в гимнастике.

Теория. Необходимость использования хореографии в гимнастических видах спорта.

Практика. Основы классического экзерсиса у станка:

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

Тема 7. Подвижные игры и игровые задания.

Теория. Подвижные игры как средство развития ловкости и других физических качеств.

Практика. – подвижные игры с направленным развитием ловкости,

- подвижные игры и игровые задания с использованием предметов художественной гимнастики,
- подвижные игры с использованием музыки.

Раздел 5. Соревнования и спортивные праздники.

Тема 8. Показательные выступления.

Теория. Показательные выступления как необходимый элемент получения опыта публичных выступлений.

Практика.

- составление показательной композиции танцевального характера.

- выступление с показательной композицией.

Тема 9. Соревнования (по общей физической подготовке).

Теория. Понятие о соревнованиях. Особенности организации и проведения соревнований в гимнастике.

Практика.

- выступление в соревнованиях по ОФП.

2 год обучения

№	Разделы, темы	Распределение часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общеразвивающие упражнения	20	2	18
2.	Общая и специальная физическая подготовка	40	4	36
3	Базовые элементы художественной гимнастики без предмета и с предметом (обруч)	76	6	70
4.	Базовые элементы командной гимнастики	30	6	24
5	Соревнования и спортивные праздники	14		14
	Всего за год	180		

Содержание программы

Раздел 1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория. Основы терминологии общеразвивающих упражнений. Необходимость включения ОРУ в тренировку.

Практика.

- комплекс разминки на основе ОРУ в движении,

- освоение ОРУ у станка,

- ОРУ с предметами,

- ОРУ направленностью на развитие физических качеств.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 2. Развитие физических качеств.

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

Практика.

- комплекс упражнений для развития гибкости,
- средства развития скоростно-силовых способностей,
- выполнение упражнений для развития общей и специальной выносливости,
- развитие координационных способностей,
- упражнения на развитие функции равновесия.

Раздел 3. Базовые упражнения художественной гимнастики без предмета и с предметом (булавы, лента).

Тема 3. Базовые элементы упражнения без предмета.

Теория. Составляющие композиции без предмета в художественной гимнастике.

Практика.

- равновесия,
- вращения,
- прыжки,
- дорожки танцевальных шагов.

Тема 4. Композиции с предметами художественной гимнастики (булавы, лента).

Теория. Основы манипулирования предметом.

Практика.

- прыжки (с различными способами вращений, манипуляций);
- хвататы;
- манипуляции (вращения, петли, скольжения, мельницы, обводки, малые, средние и высокие броски);

Раздел 4. Базовые элементы командной гимнастики.

Тема 5. Упражнения командной гимнастики.

Теория. Общие понятия о содержании композиции в командной гимнастике.

Практика.

- танцевальные шаги,
- простые равновесия,
- базовые вращения,
- простейшие прыжки и их соединения,

- волны и взмахи.
- построения и перестроения;
- сотрудничества.

Тема 6. Хореография в гимнастике.

Теория. Необходимость использования хореографии в гимнастических видах спорта.

Практика. Основы народного экзерсиса у станка (стилизиция- русская, цыганская, испанская)

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

Тема 7. Подвижные игры и игровые задания.

Теория. Подвижные игры как средство развития ловкости и других физических качеств.

Практика. – подвижные игры с направленным развитием ловкости,

- подвижные игры и игровые задания с использованием предметов художественной гимнастики,
- подвижные игры с использованием музыки.

Раздел 5. Соревнования и спортивные праздники.

Тема 8. Показательные выступления.

Теория. Показательные выступления как необходимый элемент получения опыта публичных выступлений.

Практика.

- составление показательной композиции танцевального характера. С предметами (шарф, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- выступление с показательной композицией.

Тема 9. Соревнования (по общей физической подготовке).

Теория. Понятие о соревнованиях. Особенности организации и проведения соревнований в гимнастике.

Практика.

- выступление в соревнованиях по ОФП.

Планируемые результаты

Личностные результаты –

1. Формирование ценностного отношения к здоровью как к наивысшей из человеческих ценностей.
2. Формирование навыков социально-активного поведения в обществе.

Метапредметные результаты –

1. 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.

Предметные результаты – освоение учащимися базовыми знаниями и умениями, двигательными навыками в избранном виде спорта.

Оценочные и методические 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.

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, гастролях.

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

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.

Дидактические средства – фото и видеоматериалы тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток мира.

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Художественная гимнастика с элементами эстетической гимнастики»

на 2023-2024 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09 2023	25.05.2024	36		144	4 раза в неделю/45- 90 мин.
2						

Информационные источники.

1. Архипова Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами: Дисс. На соиск. Ученой степ. Канд.пед.наук.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1998.- 168 с.
2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений./Избр. Психол. Труды.3-е изд.- М.: Изд-во МПСИ, 2008.- 688 с.
- 3 Фарфель В.С., Управление движениями в спорте [Текст]/В.С. Фарфель.- 2-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2011.- 202 с.
4. Художественная гимнастика. Учеб. Для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. Под общ. Ред. Проф. Л.А. Карпенко.- М.: Изд-во СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2003.- 382 с.
5. Официальная группа вконтакте Всероссийской федерации художественной гимнастики России: <https://vk.com/rgymrussia>

Для учащихся.

1. Шишманова Ж. Большой путь.- М.- Фис, 1980.- 88 с.
2. Художественная гимнастика: Учебник.- М.: ВФХГ, 2003.- 382 с. – иллюстрации.
3. Растороцкий В. Гимнастика достойна гимнов.- М.- Фис, 1988 г.
4. Официальная группа вконтакте Всероссийской федерации художественной гимнастики России: <https://vk.com/rgymrussia>

