

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 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности**

**Художественная гимнастика с элементами
эстетической гимнастики**

2-й год обучения

Адресат программы: 6-11 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель программы:
Архипова Юлия Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024

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: 68 часов (2 академических часа в неделю), исключая каникулярное время (осенние и весенние каникулы).

Нормативный срок освоения: 8 месяцев: с 04.09.2024 до 25.05.2025

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 (скакалка и олбруч)
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>		16 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	6	45
	ИТОГО	16	
<i>Модуль 2.</i>		30 ак. часа	
1	Базовые элементы художественной гимнастики без предметов	12	45
2	Упражнения эстетической гимнастики	6	45
3	Экзерсис и корригирующая гимнастика	4	45
4	Специальная физическая подготовка	8	45
	ИТОГО	30	
<i>Модуль 3.</i>		22 ак. часов	
1	Базовые элементы художественной гимнастики с Предметами (скакалка и обруч)	12	45
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	45
3	Экзерсис и корригирующая гимнастика	2	45
4	Соревнования и спортивные праздники	6	45
	ИТОГО	22	
	ВСЕГО	68	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Общеразвивающие упражнения (8 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 (18 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 (6 часов)

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

Упражнения эстетической гимнастики. Практика (64 часов)

- танцевальные шаги (1 час),
- простые равновесия и вращения (21 часа),

- простейшие прыжки и их соединения (2 часа),
- волны и взмахи (1 час).

6. Экзерсис и корригирующая гимнастика (6 часов)

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

- деми плие, батман тандю, релеве,
- «партерная гимнастика»
- экзерсис «на середине»

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 (1 час)

Показательные выступления. Практика (5 часов)

- составление показательной композиции танцевального характера (1 час).
- выступление с показательной композицией (3 часа)

Соревнования (по общей физической подготовке) (1 час)

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 x 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) полочешки 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 2024-2025 уч. год**

№ урока	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	09.09.24	
2	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	ОРУ	12.09.24	
3.	Основы экзерсиса	1	Партерная гимнастика	16.09.24	
4.	Подвижные игры со скакалкой	1	ОРУ и подвижные игры в группе	19.09.24	
5.	Разучивание экзерсиса в партере	1	Упр на гимн. Ковре	23.09.24	
6.	Разучивание экзерсиса в партере	1	Упр в растягивании	26.09.24	
7.	Упражнения в растягивании	1	Упр на гимн. скамейке	30.09.24	
8.	Манипуляции со скакалкой	1	Прыжки, петли, эшапе	03.10.24	
9.	(Упражнения для стоп), Входная диагностика по ОФП	1	Экзерсис. Тестирование физич. качеств	07.10.24	
10.	Базовые элементы без предмета: равновесия	1	Упр в балансе (на одной, двух ногах, на релеве)	10.10.24	
11	Базовые элементы без предмета: равновесия	1	Упр в балансе (на одной, двух ногах, на релеве)	14.10.24	
12	Танцевальные дорожки (сочетания танц. шагов) без предмета	1	Разучивание и соединение в связки осн танц шагов	17.10.24	
13.	Танцевальные дорожки (сочетания танц. шагов) без предмета	1	Сочетания танц шагов и бега под музыку	21.10.24	
14.	базовые элементы без предмета: вращения	1	Разучивание осн вращений (на двух, на одной ноге)	24.10.24	

15.	Базовые прыжки: разучивание	1	Подбивной, кабриоль, подводящие упр	28.10.24	
16.	Танцевальные дорожки (сочетания танц. шагов) со скакалкой	1	Выполнение разученных дорожек под музыку	31.10.24	
17.	Равновесия и вращения (пассе, аттитюд, со сменой формы)	1	Разучивание	11.11.24	
18.	Равновесия и вращения (пассе, аттитюд, со сменой формы)	1	Обучение позам равновесий	14.11.24	
19.	Волны и взмахи	1	Обучение целостной и частичной волне	18.11.24	
20.	Волны и взмахи	1	Обучение темповому взмаху	21.11.24	
21.	Разучивание базовой композиции без предмета (1 часть)	1	Объединение в композицию под музыку базовых вращений, волн, прыжков, равновесий	25.11.24	
22.	Разучивание базовой композиции без предмета (2 часть)	1	Объединение в композицию под музыку базовых вращений, волн, прыжков, равновесий	28.11.24	
23.	Разучивание базовой композиции без предмета (2 часть)	1	Объединение в композицию под музыку базовых вращений, волн, прыжков, равновесий	2.12.24	
24.	Спортивный фестиваль	1	Выступление в формате флешмоб	5.12.24	
25.	Спортивный фестиваль	1	Выступление в формате флешмоб	5.12.24	
26.	Повторение целостной композиции без предмета	1	Разучивание и выполнение композиции под музыку	9.12.24	
27.	Соревнования по ОФП внутри группы	1	Тестирование по ОФП с выявлением лучшего	12.12.24	
28.	Игровой урок с предметами	1	Музыкальные игры на внимание	16.12.24	
29.	Обруч. Ознакомление. Хваты	1	Разучивание основ техники хватов	19.12.24	
30.	Обруч. Ознакомление. Вращения	1	Разучивание базовых вращений	23.12.24	

31	Обруч. Ознакомление. Перекаты по полу	1	Техника базовых перекатов: обучение	26.12.24	
32	Обруч. Ознакомление. Перекаты по полу	1	Техника базовых перекатов: обучение	9.01.25	
33	Разучивание танцевальных дорожек без предмета	1	Выполнение муз заданий	13.01.25	
34	Разучивание танцевальных дорожек без предмета	1	Выполнение муз заданий	16.01.25	
35	Базовые прыжки и их соединения с манипуляциями скакалкой	1	Задания на координацию	20.01.25	
36	Базовые равновесия их соединения с манипуляциями скакалки	1	Предметная работа	23.01.25	
37	Базовые прыжки и их соединения с манипуляциями скакалки	1	Предметная работа	27.01.25	
38	Разучивание показательной композиции со скакалкой	1	Элементы композиции, 1 часть	30.01.25	
39	Разучивание показательной композиции со скакалкой	1	Элементы композиции, 2 часть	3.02.25	
40	Разучивание показательной композиции со скакалкой	1	Элементы композиции, 3 часть	6.02.25	
41	Разучивание показательной композиции со скакалкой	1	Целостное исполнение	10.02.25	
42	Разучивание композиции с элементами эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия)	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию	13.02.25	
43	Разучивание композиции с элементами эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия)	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию	17.02.25	
44	Разучивание композиции с элементами эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия)	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию	20.02.25	
45	Разучивание композиции с элементами эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия)	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию	24.02.25	
46	Разучивание композиции с элементами эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия)	1	Выполнение композиции с оценением	27.02.25	
47	Равновесная подготовка	1	Равновесия в позе и динамические	3.03.25	
48	Равновесная подготовка	1	Равновесия в позе и динамические	6.03.25	
49	Базовые элементы с обручем: хваты, вращения	1	Разучивание и корректировка	10.03.25	

			выполнения осн эл-тов		
50	Базовые элементы с обручем: хвататы, вращения	1	Разучивание и корректировка выполнения осн эл-тов	13.03.25	
51	Базовые элементы с обручем: круги, перекаты	1	Разучивание и корректировка выполнения осн эл-тов	17.03.25	
52	Базовые элементы с обручем: круги, перекаты	1	Разучивание и корректировка выполнения осн эл-тов	20.03.25	
53	Разучивание предметной разминки (в формате показательного танца) с обручем	1	Соединение манипуляций с музыкой	24.03.25	
54	Разучивание предметной разминки (в формате показательного танца) с обручем	1	Соединение манипуляций с музыкой	27.03.25	
55	Разучивание предметной разминки (в формате показательного танца) с обручем	1	Соединение манипуляций с музыкой	31.03.25	
56	Индивидуальная работа над упражнением без предмета	1	Выполнение упражнения под музыку	3.04.25	
57	Индивидуальная работа над упражнением без предмета	1	Выполнение упражнения под музыку	7.04.25	
58	Тестирование по общей физической подготовке	1	Выполнение тестов на проявление уровня развития физич качеств	10.04.25	
59	Разучивание показательной композиции с обручем	1	Командные элементы (взаимодействия) - обучение	14.04.25	
60	Разучивание показательной композиции с обручем	1	Командные элементы (взаимодействия) - обучение	17.04.25	
61	Разучивание показательной композиции с обручем	1	Командные элементы (взаимодействия) - обучение	21.04.25	
62	ОФП со скакалкой	1	Прыжки и силовые упр в парах и группах	24.04.25	

63	Игровой урок	1	Муз игры с предметами (скакалка, обруч)	28.04.25	
64	Корригирующая гимнастика и элементы партерной гимнастики	1	Упр на гимн ковре	5.05.25	
65	Подготовка к спортивному празднику	1	Разучивание и повторение показат композиций	8.05.25	
66	Подготовка к спортивному празднику	1	Разучивание и повторение показат композиций	12.05.25	
67	Спортивный праздник: итоги года	1	Выступление на спортивном празднике	15.05.25	
68	Игровой урок	1	Спортивные и подвижные игры	22.05.25	
	Всего:	68 часов			